

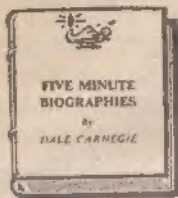


كيف نجحوا في الحياة

Looloo
www.dvd4arab.com

الناشر
المؤسسة العربية الحديثة
الطبع والنشر والتوزيع
بغداد - العراق

ماي مراد



FIVE MINUTE
BIOGRAPHIES

By
DALE CARNEGIE



كيف نجحوا في الحياة!

الكتاب العالمي للكتاب الأمريكي ديل كارنيجي

Looloo

www.dvd4arab.com



١ - روكيللر : ملك المال

في حياة جون د . روكيللر ثلاث عجائب خارقة : أولها أنه جمع من المال ما لعله يعد أضخم ثروة في تاريخ الإنسانية ! وقد بدأ حياته العملية بفلاحة الأرض وزراعة البطاطس تحت وهج الشمس المحرقة ، مقابل بنسين (٨ مليارات) في الساعة ! . وفي تلك الأيام لم يكن في الولايات المتحدة بأسرها نصف « ستة » من الرجال يملك الواحد منهم مائتي ألف جنيه ! . لكن روكيللر جمع من الثروة ما قدر بين العشرين والأربعين مليوناً من الجنيهات !

ومع ذلك فإن أول فتاة أحبها رفضت الزواج منه . لماذا ؟ لأن أمها أثبت الموافقة على تزويجها من رجل مثل جون روكيللر لا يملك أية مؤهلات تبشر بمستقبل مرموق !

والعجبية الثانية في حياة روكيللر أنه تبرع بمبالغ من المال تفوق ما تبرع به أي إنسان في التاريخ ! . فقد بلغ مجموع تبرعاته مائة وخمسين مليون جنيه ، وهذا يعني أنه تبرع بأكثر من ثلاثة شلنات مقابل كل دقيقة مرت منذ مولد المسيح (أي منذ ١٩٥٢ سنة) ، أو ما يوازي مائة وخمسين جنيهاً مقابل كل يوم أشرقت شمسُه منذ قاد موسى بني إسرائيل عبر البحر الأحمر (أي منذ ٣٥٠٠ سنة) !

وثالثة العجائب أن روكيللر عاش حتى سن السابعة والتسعين . . رغم أنه تلقى آلاف الخطابات التي يهدده كاتبوها بالقتل . (فقد كان من أكثر الرجال المروءة في أمريكا !)

وقد اقتضى ذلك تعيين حراس مسلحين لحراسته ليل نهار .. كما ان روكيلر احتل الارهاق العصبى والجسمانى المروع الذى اقترن به تأسيس وإدارة مشروعاته الضخمة العديدة .. وهو الارهاق الذى قتل ثلاثة من أصحاب الملايين وكبار رجال الأعمال الأمريكيين (هم : هاريمان ، ملك السكك الحديدية .. ثم وولورث ، ملك متاجر الف صنف .. وياك ديوك ، ملك التبغ) فى سن ٦١ ، ٦٧ ، ٦٨ ، على التوالي .. لكن روكيلر جمع أكثر من ثروات هؤلاء الثلاثة مجتمعة ، ومع ذلك فقد عاش إلى سن ٩٧ .. ولو علمت أنه لا يبلغ هذه السن غير ثلاثين رجلا من كل مليون ، ولا يبلغها مستمتعا بجميع أصنافه الطبيعية سليمة — مثل روكيلر — غير واحد بين كل مائة مليون شخص .. لا عثرت نعمته واحتفاظه بصحته إلى هذه السن أعجوبة الأعاجيب !

سر طول العمر !

لماذا كان سر طول عمر روكيلر ؟ لعله قد ورت « الاستعداد » لطول العمر عن والديه واجداده .. لكن الذى قوى من هذا « الاستعداد » طبيعة الرجل الهادئة التى كانت تحميه دائما من الانفعال والعجلة .. ثم حرصه على أخذ قسط إضافي من النوم أثناء النهار .. من قبيل ذلك أنه حين كان يرأس شركة ستاندارد للبترول ، كان يحتفظ فى غرفة مكتبه بكتابة مريضة يخلد عليها للنعاس لمدة نصف ساعة عند ظهر كل يوم .. وقد استمر على هذه العادة حتى نهاية حياته .

وقد أصيب روكيلر فى سن الخامسة والخمسين بالتهيار فى سحنه ، فكان ذلك من أسعد الأحداث فى تاريخ الطب عامة .. تبسبب ذلك التهيار صار الرجل ينفق الملايين من الجنيهات على البحوث الطبية .. وما تزال « مؤسسة روكيلر » تنفق فى هذا الباب مليونين ونصف مليون من الدولارات كل عام .. وحين تقضى وباء الكوليرا الرهيب فى الصين سنة ١٩٣٢ ، كانت كلية الطب التى أنشأتها تلك المؤسسة فى « بيكنج » ، من أعظم الهيئات التى تولت مكافحة الوباء ، برغم عوائق الفقر والجهل السائدين هناك ، ومن ناحية أخرى كان أطباء المؤسسة هم الذين اكتشفوا مصل الحمى الصفراء اللعينة ، وهم الذين يشنون الحملات الظاهرة فى كل بقاع الأرض ضد حمى الملاريا بدورها ..

وقد ربح جون روكيلر أول « شلن » فى حياته من مساعدته لأمه فى تربية الدواجن ! (وقد ظل حتى آخر حياته يحتفظ بقطيع من الديكة الأصيلة فى ضيعته البالغ مساحتها ثمانية آلاف ندان .. احتفظ بها لتذكره بمصور طفولته الغابرة !) .. وقد كان يذخر كل فلس تعطيه إياه أمه مقابل تعهد دواجنها ، فى نجان شأى مكسور يحتفظ به فوق رف المدفأة !

أول أجر !

ثم عمل فى مزرعة بأجر قدره شلن ونصف فى اليوم ، فكان يذخر كل أجره حتى جمع مبلغ عشرة جنيهات ، اقترضه يومئذ لخدمته بغائة قدرها ٧ فى المائة ، وفى ذلك اكتشف أن جنيته العشرة تدور عليه فى العام ما يوازى ثلث دخله الشاق لمدة

عشرة أيام ! .. » ومنذ اكتشفت هذه الحقيقة اعتزمت ان اجعل المال يكون عبدا لى ، بدلا من ان اكون أنا عبدا للمال ! » .

وروكيلر لم يذل ابنه ويفسده باغداق المال عليه ، بل كان لا يعطيه منه إلا بمقدار حاجته ، على ان يؤدى فى مقابل ذلك عملا ناعما . من ذلك انه جعل له نصف بنس (مليون) عن كل ثغرة فى سياج الضيعة يكتشف حاجتها للإصلاح ! .. فلما اكتشف الابن من هذه الثغرات ثلاث عشرة فى يوم واحد ، دفع له ابوه عنها ستة بنسات ونصفا . ثم صار يدفع له سبعة بنسات ونصفا عن كل ساعة يقضيها فى إصلاح تلك الثغرات .. كما اعتادت أمه ان تدفع له بنسين ونصفا عن كل ساعة يقترن فيها على عزف الكمان !

ولم يدرس روكيلر يوما فى جامعة ، وإنما التحق عقب دراسته « الثانوية » بمدرسة للتجارة لبضعة اشهر .. ثم زهد فى الدراسات العلمية وهو فى سن ١٦ . ومع ذلك فقد تبرع لجامعة شيكاغو بهبة قدرها عشرة ملايين جنيه !

وكان روكيلر على الدوام مواظبا على الذهاب إلى الكنيسة ، وفى شبابه كان يتولى تدريس الدين فى اجتماعات مدارس الأحد . وكان متدينا ، مستقبيا ، لم يرقص قط .. ولا لعب القمار .. ولا دخل مسرحا .. ولا دخن سيجارة .. او شرب كأسا من الخمر ! .. وكان يصلى قبل تناول كل وجبة طعام ، ويقرأ فى الانجيل وكتب الصلوات كل يوم ..

وثررة روكيلر ما تزال تنمو بمعدل عشرين جنيها كل دقيقة ! وقد كانت كل امية الرجل ان يعيش حتى يبلغ المائة ، كى يتم

قرنا كاملا .. وصرح بأنه لو قدر له ان يحتفل بعيد مولده المئوى (الذى كان موعده يوم ٨ يوليو سنة ١٩٣٩) فسوف يقيم الاحتفال المذكور فى الدار التى أنشأها بضيعته ، وسوف يقود بنفسه جوقة الموسيقى لتعزف لحنه المفضل « عندما كنا . انت وأنا ، فى شبابنا يا « ماجى » !

٢ - سومرست موم : الطبيب الأديب

هل تعرف ما هى اعظم مسرحية كتبت حتى يومنا هذا ؟ .. عنهما اخذت أصوات أبرز النقاد المسرحيين فى نيويورك ، لاختيار اعظم عشر مسرحيات فى جميع العصور ، نالت « هاملت » المكان الأول فى القائمة .. اما الرواية الثانية فى الترتيب فلم تكن « ملكيت » أو « الملك لير » ، أو « تاجر البندقية » .. بل كانت « الأمطار » !

نعم : « الأمطار » ! تلك الدراما العاصفة التى تصور صراع غريزة الجنس مع الدين ، وعراكهما بالسن والناپ فى البحار الجنوبية .. وهى التمثيلية التى اقتبست عن قصة قصيرة لسومرست موم !

وقد ربح موم من هذه المسرحية اربعين الف جنيه .. ومع ذلك فثقه لم ينفق فى كتابتها .. دقيقة واحدة !

وإليك القصة (او بالأحرى قصة القصة) : كان موم قد كتب قصة قصيرة أطلق عليها « سادى نومسون » ، ثم لم يعد يفكر فيها بعد ذلك .. وذات ليلة كان أحد كتاب المسرح — ويدعى جون كولتون — يبيت فى غرفة « هاملت » فاستيقظه

ليستعين به على النعاس ، وإذ ذاك أعطاه يوم مسودة قصة « سادى تومسون » !

وأعجب كولتون بالقصة ، وأثارت انفعاله ، فنهض من الفراش وجعل يخرع الحجر .. وهو يتصور القصة بخياله وقد وضعت في قالب مسرحي ، فصارت دراما تستحق الخلود .. وفي الصباح هرع الضيف إلى يوم صاآحا به : « أن القصة التي اعطينتني إياها لنعينني على النوم ، قد بددت النوم من عيني ! .. فقد قضيت الليلة بأكملها أفكر في سلاحيتها لأن تتقبس منها مسرحية هائلة ! » .

لكن يوم قابل الفكرة بفتور ، قائلاً أنها لا تستحق عناء الاهتمام بها ! .. ومع ذلك فقد واصل كولتون جهوده حتى أتم إعداد القصة للمسرح . ثم عرضها على عدد من المخرجين ، فرفضوها جميعاً ، جازمين بفشلها ! .. وأخيراً قبلها واحد منهم ، هو « سام هاريس » ، قبلها خصيصاً كي يسند بطولتها إلى ممثلة ناشئة تدعى « جين إيجلر » !

ونجحت « جين » في تمثيل دور البطلة ، بحرارة وقوة جعلتها أعجوبة الوسط المسرحي في بروودواي ! .. واستمرت الرواية تمثل فيمثل المسرح بأكمله بالنظارة طيلة أربعين سنة وخمسة عشرة ليلة متوالية !

وقد كتب يوم كتباً كثيرة ممتازة منها : أغلال الحب ، القبر وسقة بنسات ، القناع الملون .. عدا طائفة من المسرحيات الناجحة .. لكنه « لم يكتب » أشهر مسرحية له على الإطلاق ! .. فالذي كتبها في الواقع هو « كولتون » وليس يوم !

ويطلق البعض على « يوم » اليوم القاب النبوغ والعبقرية .. لكنه ظل فاشلاً من الناحية المالية طيلة أحد عشر عاماً بعد أن بدأ الكتابة ! وهذا الكاتب الذي قدر له أن يربح من التأليف مائتي ألف جنيه ، لم يكن يربح طوال العام — أثناء الأحد عشر عاماً الأولى — أكثر من مائة جنيه !

وأحياناً كان يقاسى مرارة الجوع .. فحاول أن يعثر على « وظيفة » كاتب المقالات الانتحافية في إحدى الصحف ، بهرب ثابت .. لكنه لم يجد من يوظفه ! .. وهكذا اضطرت إلى الاستمرار في كتابة القصص ، بسبب عجزى عن العثور على وظيفة ! » .

ولامه أصدقائه على حماقته التي تجعله يحترف الكتابة ، وهو الذي تخرج من كلية الطب ! ونصحوه بهجر القلم لممارس مهنة الموضع . لكن جهودهم فشلت في زحزحته عن تصميمه على كتابة اسمه بأبرز خط على صفحات تاريخ الأدب الإنجليزي !

وقد قيل يوماً : « إن الرجل قد يعمل ويكدح عشر سنوات وهو نكرة مغمور ، ثم ينال الشهرة فجأة في خمس دقائق ! .. » وهذا القول يصدق كل الصديق على سومرست يوم ، فقد واثاه الحظ آخر الأمر من حيث لا يدري : كان صاحب أحد المسارح قد فوجئ بفشل مسرحية جديدة مثلت على مسرحه ، فقبل أن يعد المسرحية التي تليها ، فراح يبحث في عجلة عن مسرحية ولو متوسطة الجودة ، كي يعرضها مؤقتاً حتى يعد المسرحية التالية .. وفيها هو يستعرض الروايات الملهمة التي تخرجها أدراج مكتبه ، وقعت في يده رواية لسومرست يوم أسماها

« ليدى مردريك » كانت ترقد في الدرج منذ أكثر من عام ..
فراى أن يسد بها الفراغ الشاغر لبضعة أسابيع .

وحدثت المعجزة ! .. فقد ظفرت « ليدى مردريك » بتجاح هائل ، وأثارت من تعليقات المعجبين في لندن بل إنجلترا بأسرها ما لم تثره مسرحية أخرى منذ عهد روايات أوسكار وايلد !

وللحال تهافت مدير المسرح جميعا على سومرست موم يلتمسون رواياته .. فنبتش صاحبنا أوراقه المهمة وخرج منها بثلاث مسرحيات مثلت في ثلاثة مسارح مختلفة في وقت واحد !

وهبط الحظ على المبقرى الذى كان مغمورا ، وسلمطت عليه الأضواء فجأة ، فبات موضع حديث الناس جميعا .. وتقاطر عليه الناشرون يفتقون عليه الذهب ! .. وأغرقه المجتمع بالدعوات والحفلات . وهكذا ، بعد أحد عشر عاما من النسيان والإهمال ، وجد موم نفسه فجأة موضع الفتناس على شرب نخبه في صالونات « ماى غير » الراقية !

وموم لا يكتب حرفا بعد الساعة الواحدة ظهرا ، فهو يقول إن ذهنه يشل طوال ساعات بعد الظهيرة .. ومكانه المخار للكتابة مظلة شبيهة بمظلات الكروم أقامها في حديقة الفيلس التى يقطنها في إقليم الريفييرا الفرنسية ، وقد شيدها على الطراز المراكشى !

ومن عادته دائما أن يدخن غليونه ويقرأ الفلسفة لمدة ساعة قبل أن يشرع في الكتابة ، وقد فر من الاحتلال الألماني أثناء الحرب فقام في مزرعة بولاية « كارولينا الجنوبية » بالولايات المتحدة .

ورغم زعمه أنه لا يؤمن بالخرافات ، فإنه يضع علامة « العين الشريرة » على كعب جميع مؤلفاته ، كما يضعها على أطباق مائدته ، وأدوات مكتبه ، ولوراق اللعب التى يستعملها (الكوتشينة) .. كما أنه جفر العلامة ذاتها على رف مدفاته ، بل وعلى مدخل داره ! .. لكنه حين يسأل عما إذا كان يؤمن بهذه المعتقدات ، يبتسم ولا يجيب !

٣ - ولیم راندولف هيرست : ملك الصحافة

(ملحوظة : كتب المؤلف هذا الفصل قبل وفاة هيرست)

هل فكرت يوما ماذا تفعل إذا كنت تملك ٢٠٠ ألف جنيه ؟ ..
نماذا يكون بالأحرى تفكير « ولیم راندولف هيرست » - ملك الصحافة الأمريكية - وهو الرجل الذى يبلغ إيراده « كل شهر » ٢٠٠ ألف جنيه ! .. أى ستة آلاف جنيه يوميا ؟ .. بل أنك حين تفرغ من قراءة هذا الفصل القصير الذى يحدثك عنه سيكون إيراده قد ازداد خلال هذه الدقائق المصدودة نحو عشرين جنيا !

و « هيرست » هو أغنى وأقوى ناشر في العالم ، فهو يصدر أربعاً وعشرين صحيفة يومية وتسع مجلات ، يقرأها عشرات الملايين من الأمريكيين .. ويعمل فيها سبعون ألف موظف ومحرر ، يطلقون جميعا عليه لقب « الرئيس » .. ورغم شهرته في أنحاء أمريكا فإن أحدا لا يكاد يعرف عنه شيئا بذكر ، فحياته مهجأة بالغموض ، ورجل الشارع الأمريكى يعرف عن حياة « غاندى » الخاصة أكثر مما يعرف عن حياة

واغرب شيء في شخصية ولیم هيرست أنه بقدر ما يهاجم وينحدي في جرائده ، بقدر ما هو خجول منطو على نفسه ! . . ورغم اختلاطه وتعامله مع العظماء والبارزين طيلة نصف قرن . فإنه ينفر أشد النفور من تقديمه إلى الغرباء !

وانت إذا حلت بضيعة الكبرى في كاليفورنيا في أي وقت تجد في ضيافته دائما بين العشرة والستين ضيفا ! . . وتعد ضيعته تلك أنخم ضيعة في العالم الغربي ، ومساحتها ربع مليون فدان ، تمتد مسافة خمسين ميلا بمحاذاة الشاطئ الغربي الأمريكي المواجه للمحيط ! . . وقد انشأ فيها على ارتفاع ألفي قدم فوق سطح البحر « مجموعة » من القصور الفاخرة على الطراز المراكشي أطلق عليها « الل السحري » ، وانفق على ناليتها وتزيينها ملايين لا حصر لها من الجنيهات ! . . حتى لقد كسا بعض جدرانها بالأنشطة المزركشة التي كانت تزين يوما تصور ملوك فرنسا ، ورشق حوائط ابهائها الرائعة بلوحات من ريشة رسامي العالم الخالدين أمثال : رافاييل ، ورمبرانت ، وروبنز ! . . أما قاعة المائدة التي يتناول فيها ضيوقة طعامهم فيعجز القلم عن وصف التحف التي تزدان بها ، والتي تكاد لا تقدر بثمن !

ويملك هيرست مجموعة من الحيوانات المفترسة تفوق ما يحتويه أكبر سيرك عالمي ، وقد انشأ لها حديقة حيوان خاصة تهرح فيها قطعان الجاموس وحمار الوحش والزرافات و « الكتجارو » ، وتزار في جنباتها الأسود والنفود ، وتصدح فوق أشجارها آلاف من الطيور والبلابل المفردة . .

ويرسل هيرست مندوبين عنه إلى فرنسا وإيطاليا ليشتروا لحسابه أندر القطع الأثرية وتحف الفن ، بل أنهم يشترون له القصور الجبيلة التي تصادفهم وينقلونها إليه حجرا حجرا ، بعد أن يضغوا على كل حجر رقبا . . وينفس الدقة بميزون كل قطعة خشب أو رخام ، حتى يتيسر لهم تشييد القصر من جديد في أمريكا بنفس الصورة التي كان عليها في موضعه !

وقد بلغ من مفااته في شراء التحف من كل مكان أنه اضطر إلى شراء مخزن ضخم في نيويورك كي يودع فيه الأشياء التي لا يستعملها ، ويدير المخزن المذكور عشرون موظفا ، وهو يكلف صاحبه ١٢ ألف جنيه سنويا ، ويحتوى على غرائب لا حصر لها ، من ساعات الحائط الأثرية إلى المومياء المصرية !

وقد كان والد ولیم هيرست فلاحا من ولاية « ميسوري » ، أنجه غريبا خلال حركة « جنون الذهب » سنة ١٨٤٩ ، فعبر صحراء كاليفورنيا مسافة ألفي ميل إلى جوار تورين وعسيرة مغطاة ، وخلال الطريق قاتل الهنود الحمر ، وصادف الأحوال . . حتى وصل ، فاعترف نصيبا من الذهب الذي اكتشف ، وجمع ثروة تقدر بالملايين ! . . وحين تقدم في السن صار يحلو له أن يجلس في ظل شجرة ضخمة معينة من أشجار ضيعته . . وقد حدث منذ بضع سنوات أن لاحظ ابنه ولیم — ملك الصحافة — أن تلك الشجرة تحجب منظر المحيط عن إحدى نوافذه ، فلم يمش أن يقتلع شجرة كانت لها مكانة خاصة عند أبيه . . ومن ثم انفق ثمانية آلاف جنيه كي ينقل الشجرة بجذورها وترتيبها مسافة لا تزيد على ميلين !

وقد بلغ من شغف هيرست (الابن) بحيواناته ، أن عددا من رجال السينما طاروا إليه يوما من هوليوود كي يعقدوا معه مؤتمرا هائلا ، فتركهم ينتظرون حتى يسعف « سحلية » فقدت جزءا من ذيلها ! .. وفي مناسبة أخرى أرسل يخته الخاص إلى أحد الأطباء البيطريين في منتصف الليل ، ودفع له أجرا قدره مائة جنيه ، كي يعالج خنزيرا من خنازيره المدللة كسرت ساقه !

ورغم بلوغ هيرست الثمانين (يوم كتب المؤلف هذا الفصل) فإنه كان ما يزال يلعب التنس ، رياسته المفضلة التي يمارسها منذ أربعين عاما ! .. وهو مصور فوتوغرافي — هاو — خبير في فنه ، يلتقط كل عام آلاف الصور .. كما أنه خبير في استعمال البندقية وإصابة الهدف بها ، ولا سيما في صيد الطيور أثناء انطلاقها في الجو .. وخبير في الرقص التوقيعي بالقباب ، وفي تقليد حركات الناس وأصواتهم .. وفي سرد القصص .. وذاكرته أشبه بدائرة المعارف : فلو سأله مثلا أن يذكر لك أسماء زوجات الملك هنري الثامن ، أو رؤساء جمهورية الولايات المتحدة ، لذكرها لك توا دون تلعثم ! .. وذات يوم كان الممثل الهزلي شسارلي شابلن يزوره مع آخر ، واختلف الزائران بشأن نص آية من آيات التوراة .. فحسم هيرست الخلاف بترديد نص الآية المختلف عليهما عن ظهر قلب !

ويحب هيرست أن يحيط نفسه دائما بالشباب ، ولا يسمح لأحد بالإشارة إلى الموت في حضوره ! .. ويحب يذهب إلى نيويورك تكون تسليته المفضلة للترويح عن نفسه أن يطل من النافذة ، ساعات !

وقد ورث هيرست عن أبيه ستة ملايين من الجنيهات ، كان يستطيع أن يعيش بها معيشة خمول وفراغ .. ولكنه بدلا من ذلك عاش بعد ذلك ستين عاما يعمل كل يوم بين ثماني وخمسة عشرة ساعة ، وكان يقسم أنه لن يتقاعد حتى ينقضي أجله ! وقد بر بقسمه !

٤ — شكسبير .. وكفى !

لم يلق أحد بالآلية وهو على قيد الحياة .. بل أن اسمه ظل شبه مجهول خلال المائة عام التالية لوفاة ! ولكن منذ ذلك التاريخ حتى اليوم كتبت عنه آلاف الكتب ، وملايين الكلمات ، وأثار اسمه من التعليقات على أدبه وشخصه أكثر من أي أديب آخر في تاريخ العالم .. بل إن آلافا من الناس « يحجون » كل سنة إلى المكان الذي ولد فيه !

وقد زرت انا تلك البقعة — ستراتفورد أون أفون — عام ١٩٢١ ، وتعمدت أن أذرع الحقول الممتدة منها إلى قرية « سلاتاري » القريبة ، سالكا نفس الطريق الذي كُتبت من السير فيه قديما الشاب الريفي الخجول ولهم شكسبير كلها مضي لمقابلة محبوبته « آن هويطنى » ! .. ترى هل كان يخطر بباله يومئذ أن اسمه سوف يقرع اسماع الأجيال في إطار من المجد ! .. وهل كان في وسعه أن يصدق أن حبه المذكور « الجيل » التالي ، كان مصيره إلى الأسى والحسرة .. وسفوات من الندم ؟

ذلك أنه بما لا شك فيه أن بأساطير حياة شكسبير إنها كانت زواجه ! .. كان قد أحب آن هويطنى في الساعات المتأخرة

من الليالي المقمرة كان يمتحن الانتذار بالهوى مع فتاة أخرى ، هي « آن هاتواي » . فلما علمت آن هاتواي أن حبيبها قد استخرج رخصة زواج تمهيدا لعقد قرانه على غيرها ، صمعت . . . جنت فزعا ويأسا . . . وفي نوبة يأسها اندفعت تطرق أبواب جيرانها ، لتبكي عارها أمامهم ، وتوضح لهم لماذا يتبغى على شكسبير أن يتزوجها . . . وأحس جيرانها البسطاء الطيبون بالخزي الذي تعانيه القصة ، واستبشعوا فعلة الشاب ، فمضوا في اليوم التالي مباشرة إلى دار العمدة والجهات المختصة وشرعوا في اتخاذ الإجراءات الرسمية لتزويج شكسبير من صديقته آن هاتواي !

وكانت المروموس تكبر عريسها بنمائية أعوام . ومنذ البداية كان زواجهما رباطا ثمنا . ولد حذر شكسبير غيبا بعد قراءة رواياته الرجال من أن يتزوجوا نساء يكبرهم في السن . . . والواقع أن شكسبير لم يقض مع زوجته إلا وقتا ضئيلا للغاية ، أما أكثر أيام حياته الزوجية فقد صار يقضيها في لندن ، بحيث لم يكن يعود إلى أسرته إلا نحو مرة كل عام !

واليوم تعتبر بلدة « ستراتفورد أون أفون » من اجمل بلدان إنجلترا ، بحداثتها الفناء ، وبيوتها الصغيرة الانيقة ، وشوارعها الملتوية الظرفية . . . لكنها في أيام شكسبير كانت قدرة يعمها الفقر وتجتاجها الأمراض والأوبئة ، إذ لم يكن فيها أنابيب للمجاري . وكانت الخزائير تعيث في شوارعها الرئيسية فسادا وتلتهم الفضلات . وقد حكم مرة بفساد على والد شكسبير — الذي كان من موظفي البلدة الرسميين — لأنه التى خارج بابها كومة من مخلفات (الأسطبل) !

ولو عقدنا مقارنة بين عصر شكسبير وعصرنا الحاضر ، لأدركنا أننا نعيش الآن في أيام رخية هينة بالقياس إلى تلك الأيام . . . ففي زمن شكسبير كان نصف سكان البلدة يعيشون على البر والإحسان ، كما كان أكثرهم أميين ، بل إن والد شكسبير ووالدته وأخوه وابنته ثم حفيدته . . . كانوا جميعا جهلون بمبادئ القراءة والكتابة !

ومن عجائب المفارقات أن الرجل الذي قدر له أن يصبح عنوانا لقوة ومجد الأدب الإنجليزي ، اضطُر إلى ترك المدرسة وهو بعد في الثالثة عشرة ، كي يعمل ويعين أباه الفلاح في حلب البقر ، ورعاية الماشية ، وصنع الزبد ، ودبغ الجلود !

ثم شاق ب حياة الريف فهاجر إلى العاصمة (لندن) ، حيث اشتغل حارسا للجياذ والعربات أمام أبواب المسارح . . . ثم انتقل إلى داخل المسارح حين احترف التمثيل . . . فلم تنقضى عليه خمس سنوات حتى كان يربح دخلا لا بأس به من مؤنسه الجديدة ، حتى لقد اشترى أسهما في مسرحين ، وصار يقرض المال مقابل فوائد عالية ! كان إيراده في تلك الفترة نحو ثلاثمائة جنيه في السنة (مع ملاحظة أن القوة الشرائية للقرود كانت يومئذ أكبر منها اليوم بنحو اثني عشر ضعفا) . . . ثم لم يبلغ شكسبير الخامسة والأربعين حتى كان دخله يتراوح حول الأربعة آلاف من الجنيهات . . . وحين مات كان معدودا من الأثرياء بحسب مقاييس ذلك العصر .

ولكن ، كم من المال تحصسه ترك لزوجته في وصيته ؟ ولا يفس واحد ، لم يترك لها غير سرير نوم صغير . . . وحتى هذا

لم يفكر فيه إلا في آخر لحظة ، فكتبه حشرا بين المطور بعد أن أنهى من صياغة الوصية !

وبعد وفاته بسبع سنوات نشرت مسرحياته لأول مرة في صورة كتب .. وأنت تستطيع اليوم الحصول في نيويورك على نسخة من تلك الطبعة الأولى مقابل مبلغ مائتين وخمسين ألفا من الجنيهات ! مع أن شكسبير نفسه لم يقبض اجرا على بعض مسرحياته الخالدة ذاتها — مثل هملت « أو مكبث » ، أو حلم ليلة صيف — أكثر مما يوازي الآن مائة جنيه للواحدة !

وقد راجت في وقت من الأوقات شائعات — وألفت في ذلك عشرات من الكتب — تزعم أن كاتب مسرحيات شكسبير هو سير « فرنسيس بيكون » وليس شكسبير . وأن هذا الاسم الأخير ما هو إلا اسم وهمي مستعار اتخذ به يكون ليسستر وراءه ، خجلا من أن يكتب نبيل مثله في الحب . وبمثل ما يكتب على المسارح .. وبالتالي تزعم تلك الشائعات أن شكسبير شخص خيالي لم يوجد أصلا .. لكن سالت في ذلك الباحث المحقق « دكتور سي . ا . تاتنبوم » ، الذي ألف عدة كتب عن شكسبير ، فقال : إن هناك أدلة تاطمة تؤكد أن مؤلف مسرحيات شكسبير هو « وليم شكسبير » الذي ولد وعاش زمنا في بلدة « ستراتفورد أون أفون » !

وقد طالما وقفت أمام قبر شكسبير ، أردت تلك العبارات المزعمة التي كتبها هو على قبر أحد أبطال رواياته : « أيها المار ترمق فلا تحفر هذا التراب .. فلنباركك السماء إذا تجنبت المساس بهذه الأحجار ، ولنفتنك إذا جرؤت على تحريك عظامي ! » .

وعندما مات شكسبير ، دفن في كنيسة بلدته الصغيرة « ستراتفورد » ، أمام منبر الواعظ .. فهل أعطوه مكان الصدارة والشرف ذلك تقديرا لعبقريته ؟ كلا ، بل أن الشاعر الذي صار فيها بعد قطب الأدب الإنجليزي وعلمه الأول ، إنما دفن في تلك الكنيسة لأنه كان يقرض الأموال لأهل بلدته .. ولو لم يفعل ذلك مبتكر شخصية المراهب شايوك — تاجر البندقية — لكانت عظمه اليوم ضائعة المعالم في قبر لا يعرف أحد مكانه !

ه — زهاروف : تاجر الموت !

هناك رجال ، مثل روكفيلر : ينجحون في حياتهم ويجمعون الثروات عن طريق التزام مبادئ الشرف والاستقامة ، والسعي إلى الخير .. لكن من الناس من يجمع المال — ولا أقول بنجاح في الحياة ، نبس هذا النجاح ! — عن طريق تجاهل كل مبادئ الشرف أو الاستقامة ، والسعي إلى الشر !

ومن هؤلاء النفر الأخير : بازيل زهاروف !

وقد كان زهاروف من أغنى البشر الذين دبوا على هذه الأرض ، لكنه كان أيضا من أكثرهم غموضا ، واستحقاقا للمنايا التي صار هدفا لها — حتى لقد رصدت في سنة ١٩٢٦ جائزة قدرها عشرون ألف جنيه لأي إنسان يتمكن من اغتياله .. وألفت عنه عشرات الكتب ، باعتباره « ظاهرة » من أعجب ظواهر الريبة في المحيط الدولي ، واليقضاء من أهل وطنه !

وقد استقبل زهاروف الحياة في أسوأ حال من الفقر المدقع .. لكنه ودعها وهو يملك ثروة من فضيل القروا والجميع

على الأرض .. وقد جمعها عن طريق بيع اسلحة الموت من المدافع والبنادق الرشاشة والمفرقات .. ولعل من أصدق وأبلغ ما قيل فيه هذه العبارة التي صدر بها أحدهم كتابه الذي ألفه عن زهاروف : « أن تبور مليون رجل سوف تكون ضريحه . وأنتاهم ساعة الفزع سوف تكون رثاءه ! » .

كان زهاروف في الثامنة والعشرين حين حصل على وظيفته سمسار لأحد تجار الأسلحة والذخائر . مقابل مرتب قدره عشرون جنيهًا ، تضاف إليها العمولة . وكان يعيش ومقتذ في بلاد اليونان . وأدرك أن السبيل الوحيد لبيع السلاح هو خلق الحاجة إليه .. فهداه تفكيره الشيطاني إلى أن يعمد إلى إثارة مخاوف اليونانيين من الدول المجاورة لهم . قال لهم أنهم يحاطون بأعداء متعطشين للدماء ، وإنهم يجب أن يشتروا الأسلحة للدفاع والذود عن وطن آبائهم .. فاجتاحت البلاد موجة من الحساسية والانفعال ، تألفت في ظلها العصابات الوطنية .. وخفقت الأعلام .. واستثار الخطباء حيية الجماهير وحثوا الشعب على التأهب للقتال .. تضاعفت اليونان جيشها وزودته بغواصة (من أول القواصات التي بنيت للحرب !) ، واشترت ذلك كله من .. زهاروف !

وإذ جمع زهاروف ثروة من العمولة التي تقاضاها نظير الكميات الهائلة التي باعها من الأسلحة ، شد رحاله إلى تركيا . حيث هرع من نوره إلى المسؤولين الأتراك يقول لهم : « انظروا ما يفعله اليونانيون .. أنهم يعدون العدة كي يشنوا عليكم حربا يمسحون بها بلادكم من خريطة العالم ! » .. فاشترى الأتراك بدل الغواصة غواصتين ، وهكذا بدأ سباق التسليح الرهيب

بين الدولتين ! .. وبذلك احترق زهاروف هذه المهنة التي قدر لها أن تدر عليه أكثر من ستين مليوناً من الجنيهات .. المخضبة بالدم !

وعاش زهاروف أكثر من نصف قرن يلهب بدسائسه مخاوف الدول ، ويسلح الجيوش ، ويساهم في إشعال نيران الحروب الممرة .. وخلال الحرب الروسية اليابانية باع أسلحته لكلا الفريقين ! .. وخلال الحرب الأمريكية الآسيوية باع الرصاص الذي قتل الجنود الأمريكيين .. وعندما نشبت الحرب العالمية الأولى كان يملك أسهما في مصانع الذخيرة في كل من ألمانيا ، وإنجلترا ، وإيطاليا ، وفرنسا ! وهكذا تضخم ثروته بصورة تفوق كل خيال ..

وطيلة نصف قرن ، دأب على التسلل بين أروقة وزارات الحربية في مختلف الدول الأوروبية بنعومة الحية وهدوء القطة ، متلصفا بحركاته بنطاق صارم من التكم والسرية ! .. وكان يستخدم رجلين يشبهانه في الشكل والمزاج إلى درجة عجيبة ، كان عملهما الوحيد أن يظهر الواحد منهما في المحافل العامة . ينشر المصحف أن زهاروف موجود في برلين أو مونت كارلو ، في الوقت الذي يكون فيه زهاروف الحقيقي في عاصمة أخرى ، يباشر إحدى مؤامراته السرية !

وكان يكره أن تلتقط له صور أو تؤخذ منه أحاديث .. ولم يحدث أن أوضح للمصحف موضوعا يثور حوله الجدل ويتصل بشخصه . ولا دفع عن نفسه يوما تهمة أو هاجم خصما أو ألقى بالا إلى الحملات التي كانت تشن عليه بين الدين والآخر !

وقد أحب زهاروف — وكان في الثمانين

وسميا ، أميكا ، خلايا — فتاة حسنة في السابعة عشرة ، التقى بها في القطار أثناء رحلة له من أثينا إلى باريس . وعرض عليها أن يتزوجا فوراً بمجرد وصولها . . . لكن الفتاة كانت لمسوء الحظ متزوجة بالفعل من نبيل أسباني نصف مجنون . وحي غير أبيها . . . وكان الطلاق مستحيلاً بحكم مذهبها الكاثوليكي . فلبث زهاروف ينتظر موت زوجها . وهو يهدد حبسها في قلبه . زهاء نصف قرن . . . وأخيراً مات زوجها في مصحة للأمراض العقلية سنة ١٩٢٣ ، فتزوجت في العام التالي من زهاروف . وكانت قد بلغت الخامسة والستين . وأشرف هو على الرابعة والسبعين . . . لكنها لم تلبث أن ماتت بعد عام ونصف عام . بعد أن عاشت عشيقته له ثمانية وأربعين عاماً . وزوجه له ثمانية عشر شهراً !

وقد عاش زهاروف يقضي أشهر الصيف في قصر رانغ بالقرب من باريس ، وهو الذي ولد في كوخ من الطين لا توافد له . في إحدى تروى تركيا ، وقضى سنوات طفولته ينام على الأرض القذرة بعد أن يلف قدميه بالخرق البالية كي يكتفل لها بعض الدفء . وكم من ليال أوى فيها إلى « فراشه » ذلك . طاويا بطنه على الفراغ والجوع الموحشين !

ولم يتردد زهاروف على المدارس غير خمس سنوات ، لكنه فيها بعد صار يتكلم بأربع عشرة لغة . . . ثم خلعت عليه جامعة أكسفورد لقب الدكتوراه الفخرية في القانون المدني . . . ومن عجائب المفارقات أنه في المرة الأولى التي وطأت فيها قدماه مدينة لندن التقى في السجن بتهمة السرقة . . . وبعد ثلاثين سنة من ذلك التاريخ انعم عليه ملك إنجلترا بلقب « سير » !

وقد حدث ذات يوم من صيف سنة ١٩٠٩ أن كان « رجل أوربا الفاضل » — كما أطلق على زهاروف — يسير في حديقة الحيوان الكبرى بباريس . فازعجه أن يلاحظ أن القردة جائعة ، وأن أشجار اسد في الحديقة يشكو الروماتيزم . . . فقابل زهاروف مدير الحديقة ونهره بشدة على إهماله . وإذ ذاك أجابه هذا — وهو لا يدري أنه يخاطب شخصاً من أغنى أغنياء العالم — بأنه لا يملك النصف مليون فرنك اللازمة له كي يعتنى بالحيوانات على الوجه الأكمل . . . فما كان من الرجل الذي قتلت أسلحته أكثر من مليون جندي ، إلا أن أخرج دفتر شيكاته وحرر المدير شيكا بعشرين ألف جنيه ثم سلمه إليه كي ينفق المبلغ على حيوانات الحديقة . . . لكن المدير ، الذي عجز عن قراءة توقيع زهاروف السريع وبالتالي عن معرفة شخصيته ، ظن أن محتثه يهزح . . . فوضع الشيك جانباً وأهمل أمره . وبعد شهر عرضه مصادفة على صديق له « وكم كانت دهشته عندما تبين هذا أن محرر الشيك هو أغنى رجل في فرنسا !

وحين مات زهاروف كان في الخامسة والثمانين ، وكان قد عاش أيامه الأخيرة وحيداً ، مريضاً ، يجلس على مقعد ذي عجلات تجره به خادمته ، وقد تركزت هوايته الوحيدة الباقية في تأمل الورود الجميلة التي تزرع بها حديقة . . .

وكان قد حرص طيلة حياته على تسجيل مذكراته وخفاظه اليومية في مفكرات ، بلغ مجموعها في نهاية نصف قرن ثلاثاً وخمسين مفكرة . . . لكنه أمر بلحراق هذه « المسجلات السرية » جميعاً بمجرد وفاته !

ومن يدري أية أسرار كانت تخفيها مفكرات زهاروف !

١ - كاروزو : ملك الغناء

حينما توفي « انريكو كاروزو » في سنة ١٩٢١ . وهو في سن الثامنة والأربعين : نزل خبر موته نزول المصواعق على امه باسرها من شعوب الارض . لأن أجمل صوت وعنه ذاكرة البشر الأحياء قد سكن وصمت سكون الإبدية وصمها !

وقد مات كاروزو وتصفيق العالم أجبع لعبقريته لا يزال يدوى في أذنيه نوى الرعد القاصف ! .. وكان موته على أثر برد أصابه وهو في حالة إعياء من إرهاق العمل - فاعمل علاجه : وظل بعد ذلك سنة أشهر طوال يصارع نتائجته في بسالة وجلد . والآف الدعوات الحارة تنطلق كل يوم من قلوب ملايين المعجبين به . سائلة عناية الله أن تنعم عليه بالشفاء .

ولم تكن حنجرة كاروزو الغدة محض هبة من هبات الآلهة . بل هي ثمرة جهود مضيئة استمرت سنوات طويلة . في صبر وهشاشة وعزم لا يلين . . . فقد كان صوته في مبدأ الأمر رقيقا حادا ورفيعا إلى درجة أن معلما من معلميه قال له يوما :

— إنك لن تستطيع الغناء ، فانفت لم توهب ملكة الصوت المعبر ، وغناؤك أشبه ما يكون بصفير الريح في ثقوب مصاريع النافذة !

واستمر صوته « منسلخا » حين يرتفع به إلى الطبقات العالية ، سنوات طويلة . . . وكان تثيله من السوء والرداءة بحيث كان يقابل بصفير الاستعجان كلما ظهر على خشبة المسرح !

وما أتل من شربوا حتى ارتووا من كأس الشهرة وخمر النجاح الفني كما شرب كاروزو الخالد : ومع ذلك فقد ظل وهو في أوج شهرته ونجاحه تنتدى بالدمع عيناه إذا ما تذكر تلك الأيام السوداء التي صاحبها الفشل في بداية حياته الفنية ! ..

وقد ماتت أمه وهو في سن الخامسة عشرة ، وظل طول حياته يحمل صورتها أينما سار . . وكانت تلك الأم قد أنجبت واحدا وعشرين طفلا . مات ثمانية عشرة منهم وهم في المهد ، وغاش ثلاثة فقط ليبلغوا استواء العمر ! .. ولم تكن هذه الأم سوى غلالة جاهلة ، لم تعرف من أمور الدنيا شيئا سوى الكروب والأحزان والمتاعب ، بيد أنها شعرت — كأنها بوحي غامض — أن ولدها هذا فيه جذوة العبقريّة المقدسة ، وأنه ما من تضحية تفلو في سبيل إنقاذها هذه الجذوة ! .. وحين تحققت نبوءتها صار كاروزو يقول :

— لقد مشيت أُمي حافية القدمين كي تمكّنني من الغناء !

وكان ينتحب وهو يقول هذه الكلمات !

وعندما بلغ كاروزو العاشرة من عمره ، انتزعه والده من المدرسة كي يزرجه في المصنع . . فكان يعمل فيه طول النهار ، حتى إذا جاء المساء انكب الغلام على دراسة الموسيقى ! ولم يستطع الفتى أن ينزع نفسه من جو المصنع ليحترف الغناء إلا حين بلغ رشده في سن الحادية والعاشرة !

العاشق بالنيابة !

وكان أول عرض تلقفه كاروزو وتثبت به هو الغناء في قهوة مجاورة للبيت ، نظير تناول وجبة العشاء ! وكان يؤثر نفسه أحيانا للعشاق المتبهين ، كى ينشد أناشييد الغرام تحت نوافذ معشوقاتهم من سيدات المدينة !.. وهكذا بينما كان العاشق المقتون يقف بصفاة تحت ضوء القمر - ليرسل إلى الحبيبة المعلقة من الشرفة بإشارات الهمام .. كان كاروزو المتوارى بظلال الشجر يصب في أذنيها غناء العنديلبي الساحر !

وأخيرا ، حين سئحت له أول فرصة للغناء في الأوبرا . كان عصبى المزاج جدا أثناء التمرينات ، بحيث تخرج صوته ثم تحطم نهائيا . وجدد المحاولة بعد ذلك مرات بغير جدوى .. وأخيرا انفجر باكيا ثم ركن إلى الفرار من المسرح !

ولما قدر له أن يعود إلى الأوبرا بعد ذلك كان ثملا جدا ، إلى درجة أن الجمهور راح يفرق صوته في دعابات صاخبة ومواء كمواء القطط .. وقد حدث ذلك ذات ليلة حين غاب المغنى الأول ، وكان هو المغنى الاحتياطي - فبحثوا عنه في كل مكان .. ولكن دون أن يعثروا له على أثر !.. وأخيرا وجدوه في حانة ، يعب النبيذ حتى فقد توازنه ، فما أن علم بالمسألة التي طلب من أجلها حتى راح يعدو نحو الأوبرا بأقصى سرعة ، فلما وصل كان لاهث الأنفاس .. وكانت الدنيا كلها تدور من حوله كأنها أرجوحة السيرك ... فما ظهر على خشبة المسرح وهو يترنح حتى انفجرت أنواء الجحيم في الصالة . من صفيح وضحك وتصفيق ساخر ونكت ومواء .. !

وطبعا كان جزاؤه في نهاية السهرة .. الفصل من عمله !

وفي اليوم التالي كان اليأس قد استبد به لهذه المصادفة السيئة . بحيث فكر في الانتحار . ولم يكن في جيبه غير ليرة واحدة . لا تكفى إلا لشراء زجاجة واحدة من النبيذ ، بغير طعام ... وهكذا جلس في الحانة في المساء - وهو لم يذق لقمة خبز - يشرب زجاجة النبيذ البتيمة .. ويدبر الطريقة التي ينتحر بها بعد ذلك !

وإذا باب الحانة يفتح ويدخل منه رسول .. رسول من الأوبرا !

وصاح الرسول :

— كاروزو . كاروزو . تعال حالا .. فالناس لا يريدون الإصغاء للمغنى الأصلي . وقد ظلوا يطارفونه بالصغير حتى غادر المسرح . وهم يهتفون في طلبك أنت .. انهم يريدونك أنت ..

— أنا ؟ هذا غير معقول ، نهم لا يعرفوننى ، ولا يعرفون اسمى ..

— طبعا هم لا يعرفون اسمك ، ولكنهم يريدونك مع هذا .. ويصرخون بأعلى صوتهم : « نريد المغنى السكران ! » .

يؤمن بالخرافات .. !

وعندما مات كاروزو كان مليونيرا ، عدة مرات ! فقد كسب من أسطواناته وحدها أكثر من أربعين ألف جنيه .. ومع هذا

كان شبح فقره في صدر حياته يطارده دائما . بحيث كان يسجل في مفكرة خاصة كل مبلغ يتفقه ولو كان ثمن رباط حذاء أو بقشيشا تافها !

وكان متطيرا يتشائم تشاؤم الفلاح الإيطالي الجاهل ، فظل إلى نهاية حياته يخشى « عين الحسود » . ولم يكن يعبر المحيط إلا بعد أن يستشير فلوكيا يقرأ له الطالع . . . وأما العبور تحت سلم خشبي فمحرم عنده كل التحريم ، وكذلك لبس بدلة جديدة يوم الجمعة ، والقيام برحلة أو ابتداء اتفاق يوم الثلاثاء أو جمعة !

وكانت النظافة شغله الشاغل - فكان يبدل ملابسه كلها بغير استثناء بمجرد دخوله إلى البيت ، ولو اقتضى ذلك أن يكرر هذه العملية أربع مرات في اليوم الواحد . . .

وكان صوته أقوى الأصوات وأناقها في العالم ، ولكنه مع ذلك كان يفرط في التدخين ويسخر ممن يخفونهم من عاقبة ذلك ، ولم يكن يدخل المسرح أبدا إلا إذا شرب أولا كأسا من الويسكي بالصودا « لانعاش الزور » !

وقد هجر كاروزو المحرسة في سن العاشرة . ولم يقرأ في حياته كتابا كاملا على الإطلاق ، في أي علم من العلوم . . . وقد قال مرة لزوجه :

— ولماذا أقرأ ؟ إنني أعلم من الحياة ذاتها . . .

وكان ينفق ساعات طويلة في العناية بمجموعات نقود وطوايع بريده ، كما كانت له موهبة نادرة في التصوير الكاريكاتوري ، فكان يقدم لصحيفة أسبوعية لوحة كاريكاتورية في كل عدد . . .

اشواك في حياته

وقد ظل سنوات طويلة يعاني من صداع عنيف متصل كان يعذبه عذابا شديدا ويكاد يخرج من صوابه . فلما تقدم في السن قليلا بدأت حيويته الخارقة تخفونه ، وصار يمضي الساعات الطويلة في الاستديو الخاص به ، منطويا على نفسه لا يبيجه شيء ، حتى ولا هدف المعجبين به . . . !

ثم تغلبت عليه السوداوية آخر الأمر ، فكان لا يهتم إلا بقصاصات الصحف التي تتكلم عنه ، فيقصها ويلصقها في كتاب من بذكرياته . . . منعزلا عن الحياة الاجتماعية كل العزلة .

وهو من مواليد نابولي . ولكن عندما غنى في نابولي لأول مرة تويل بالصفير . . . لذلك لم يكن فيها بعد ذلك أبدا ، وإن كان قد زارها مرارا بعد ذبوع شهرته . . .

ولعل أسعد لحظات حياته هي تلك اللحظة التي احتوى فيها بنته الطفلة جلوريا بين ذراعيه عند مولدها . . . وكان لا يفتأ يقول أنه ينتظر تلك اللحظة التي يراها فيها قد كبرت بحيث تأتي إلى الاستديو الخاص به وتفتح بابه وحدها لتدخل عليه في منزله . . .

و ذات يوم حدث هذا بالضبط ، وكان كاروزو واقفا بجوار البيانو . . . فضمها إلى صدره وتلاأت الدموع في عينيه وهو يقول لزوجه :

— ألم أقل لك أنني كنت دائما في انتظار هذه اللحظة . . .

. . . وبعد أسبوع واحد من هذا . . .

٣ - هيلين كيلر : المعجزة البشرية !

قال الكاتب الأمريكى الفكه « مارك توين » ذات مرة : « ان ادعى الشخصيات إلى الاعجاب والاهتمام في القرن التاسع عشر كله شخصيتان : نابليون وهيلين كيلر ! » .

وهيلين كيلر هى العمياء الصماء البكماء التى زارت مصر منذ مدة طويلة .

وقد قال مارك توين عبارته المذكورة يوم ان كانت هيلين كيلر لا تعدو الخامسة عشر من عمرها . وقد نوبت منذ فترة وقد نيفت على الثمانين ، احتفظت خلالها بمكانتها . . . نهى فى الواقع من أعجب شخصيات القرن العشرين ، كما كانت من أعجب شخصيات القرن التاسع عشر !

وهيلين كيلر عمياء تماما ، ولكنها قرأت مع ذلك من الكتب أكثر بكثير مما استطاع كثير من المبصرين أن يقرأوا ! ولعلها قرأت مائة ضعف ما قرأه الرجل العادى المتوسط . . بل إنها « ألفت » سبعة كتب ، كما ألفت فيلما سينمائيا عن حياتها ومثلت فيه !

وهيلين كيلر صماء تماما مثلما هى عمياء تماما ، ومع ذلك نهى تستمتع من الموسيقى بما يفوق حظ الكثيرين من ذوى الأذان السليمة . . !

وقد سلفت من عمرها تسع سنين وهى بكاء لا تنطق حرفا ! . . ومع هذا ألقت محاضرات فى كل ولاية من الولايات المتحدة الأمريكية ، وطاقفت جميع بلاد أوربا ، كما زارت مصر منذ مدة طويلة وكانت لزيارتها ضجة كبرى . .

وعندما ولدت هيلين كيلر ، كانت فتاة عادية من كل وجه . . فلما صار لها من العمر سنة ونصف حل بها مرض أصابها بالصمم المفاجئ . . وبالبكم . . وبالعشى ، حتى صارت عبارة عن كتلة من اللحم الحى بدون حواس إنسانية .

ثم أخذت تنمو وتكبر وكأنها حيوان متوحش فى غابة . . نهى تحطم كل شيء لا يروق لها . وتحشر الطعام فى فمها بيديها جيمعا . . وإذا حاول أحد أن يردها عن ذلك انطرحت على الأرض وراحت ترفض وتحاول أن تصرخ . ولكنها لا تستطيع .

وكتب والداها تحت تأثير بأسهما المفجع إلى معهد « بيركنز » للمعيان فى مدينة بوسطن ملتجئين لإرسال معلمة خاصة لابنتها . . وهكذا دخلت « آن مانسفيلد سوليفان » فى حياة هيلين وكأنها ملك كريم صور من نور وأمل . وكانت أن فى ذلك الوقت لا تعدو العشرين من عمرها حين شرعت فى تلك المهمة الصعبة التى بدت مستحيلة . . وهل هناك أشق من تعليم تلميذة عمياء بكاء صماء ، وبواسطة أى الحواس إذن تصل إلى تعيها وإلى عقد الصلة بينها وبين العالم الخارجى ؟

لكن « آن » كانت كبيرة القلب ، صقلتها التجارب المرة ، نهى فتاة يتيمة دخلت مع أخيها ملجأ الأيتام ، ولم يكن لهما مكان ، فكانا يبيتان فى غرفة الموتى ، وهى غرفة يوضع فيها من يموتون ريثما يحل ميعاد الدفن ! ولم يتحمل شقيقتها هذه الحياة فتتني تحبه بعد ستة أشهر . . أما هى فواشكت على العشى فى سن الرابعة عشرة ، فلم يبق لها أمل

فتحسن بصرها ، ولم يصيبها العمى إلا بعد ذلك بنصف قرن من الزمن !

وليس في الإمكان شرح المعجزة التي أحدثتها آن في حياة هيلين كيلر ، فإن ذلك كان عملاً خارقاً للعادة . غير مسبوق . وقد فصلته هيلين كيلر نفسها في كتابها عن نفسها الذي سمنه « قصة حياتي » . ومن يقرأ هذا الكتاب يرى مبلغ السعادة التي شعرت بها في أول مرة حين اكتشفت أن هناك لغة إنسانية يمكنها بها أن تتفاهم مع الناس ! ومن تلك اللحظة بدأت تحب الحياة ، وتتلهم في نهاية كل يوم على مطلع اليوم الجديد الذي يليه . .

فلما بلغت هيلين العشرين كان تعليمها قد تقدم جداً ، فدخلت معها معلمتها « كلية راندكليف » . وفي هذه الأثناء استعادت ملكة الكلام ، وكانت أول جملة نطقتها :
— أنا لم أعد خرساء !

وهي الآن تتكلم كلاماً عادياً : لا تشوبه إلا شبه لكتة أجنبية ظريفة . وهي تكتب كتباً ومقالاتها للصحف على آلة كتابة بحروف « براي » البارزة . . وتعيش في ضاحية من ضواحي نيويورك ، وحول بيتها حديقة تحب أن تمشي فيها مع كلبها الكبير . وقد لاحظت عليها — يوم رأيتها — أنها تتكلم مع نفسها أثناء النزهة ، ولكن لا بشغفها كما نفعل نحن بل بإشارات من أصابعها !

وقد أخبرتنى سكرتيرتها أنها ، على خلاف الشائع عن العميان زوراً وبهتاناً ، لا تتمتع بحاسة للاتجاه أدق من حواسنا ،

نكتراً ما تضل طريقها في بيتها إذا بعلت مواضع قطع الأثاث . وحاسة الشم عندها كالتي عندنا لا أكثر . أما حساسه اللمس فمبهمة جداً . حتى أنها تستطيع أن تفهم ما يقوله أصدقائها إذا وضعت أناملها برفق على شفاهم وهم يتكلمون ! . . وتستمتع بالموسيقى إذا وضعت أناملها على خشب « الكيان » أثناء العزف . وتستمتع إلى المذياع بأن تتحسس التهجئات الصادرة عن بوقه . وتستمتع بالغناء بأن تضع أناملها على حنجرة المعنى أو المغنية . .

وإذا صانحتها بيدك اليوم . وقابلتها بعد خمس سنين . فذكرتك نوراً بجرد لمس يدك . . بل وعرفت إن كنت مسروراً أو منحرف المزاج !

وهي تعيش السباحة « وركوب الخيل » وتلعب الشطرنج . وقد أتامت الدليل في مذكراتها على أن الصمم كارثة أفدح كثيراً من العمى . فالأصوات أهم كثيراً للإنسان من الأشكال والألوان !

٣ — موسولينى : الزعيم الفائز

عاش موسولينى يفتخر بأنه كان طفلاً مشاغباً بملا الجيرة كلها رعباً . ولما كان يعود إلى البيت بغير جرح في وجهه أو بطحة في رأسه أو علامة سوداء حول عينيه ! . . وحينما أرسلوه إلى المدرسة بعد ذلك كان يبكي استيحاشاً وحنيناً .

وقد كان والده قبله من اعلى الثوار الدوليين في زمانه ، وقد أطلق على ابنه اسم بنيتو فيما باسم « بنيتو جواريز » الفائز المكسيكى المشير في زمانه . .

وقد فصل موسولينى من المدرسة ، ثم طرد بعد ذلك من سويسرا وفرنسا ، بسبب نشاطه الثورى الذى ادخله السجن احدى عشر مرة !

وكان من مدمنى القراءة ، وقد حدث مرة حين جاء البوليس لاعتقاله ان قال لهم : « انتظروا قليلا حتى اتم قراءة هذا الفصل ثم اذهب معكم ... » .

وقد تقلب موسولينى في حياته من الاشتراكية إلى الشيوعية ، إلى الفوضوية ، وأخيرا إلى القاسية . . . ومن الطبيعى انه خلق لنفسه أعداء في جميع هذه المراحل ، محاول كثيرون الاعتداء على حياته . . . ولكنه كان يتخذ كلمة نيئة المشجورة : « عش في خطر » شعارا له ، فتعلم المبارزة بالسيف واشتبك بالفعل في عدة مبارزات . . . وكان من عادته ان يعمل وعلى مكتبه خنجر ومسدسان ، ونصف خزانة مكتبه عبارة بالقنابل ، استعدادا للطوارئ . . . فقد كان على الدوام مهددا من أعدائه بالقتل . . .

وقد حدث حين هاجم البوليس مكتبه ذات مرة في الخريف ان اخفى القنابل في موقد المدفأة . وبعد اسبوع خطر للفراش ان يشمل النار فيها بدون إذن ، فكاد ينسف البيت بمن فيه لولا ان اوقفه سيده في اللحظة الأخيرة !

٢٢ جرحا !

وفي سنة ١٩١٥ تطوع موسولينى في الحرب ، وكان وقتئذ رجلا ممروفا ورئيسا لتحرير صحيفة اشتراكية ، فتمرد له مكان آمن في الصفوف الخلفية كي يكتب تحقيقات صحفيا عن الثورة

التي ينتسب إليها ، لكنه رفض ذلك في إياء قائلا : « انا لم أت إلى هنا لأكتب ، بل لأجرب ! » . . . وبعد فترة من اشتراكه في القتال مزقت شظايا قنبلة جسمه في ٢٢ موضعا ، وبلغ طول السطح الخارجى لهذه الجروح . . . لو وضعت متجاورة - أكثر من ياردة !

وقد قال موسولينى مرة : « لست أريد جنودا يحاربون ثيما بالواجب ، وإنما أريد جنودا يحاربون لأنهم يحبون القتال ! » وكان مثله الأعلى يوليوس قيصر ونابليون . حتى ان معطفه الرمادى الذى كان يرتديه بوصفه قائدا أعلى « للميليشيا » كان نسخة طبق الاصل من أحد معاطف نابليون !

وقد تربي موسولينى في احضان الفقر ، إذ كان أبوه حدادا ، وبلغ من فقر الأسرة انها تقدمت بطلب إعانة من الحكومة . لكن الحكومة لم تبال حتى بالرّد على الطلب . . . وقد ظل موسولينى نفسه حتى سن ١٥ سنة يجهل القراءة . . . لكنه في العام التالى كان يجلس إلى جوار مزود البتر يطالع روايات فيكتور هوجو ، بينما الأبقار تمضغ طعامها من التبن !

وفي سن الثامنة عشرة اشتغل فلاحا لجرا ، فكان ينام في العراء ثم اشتغل حمالا في محطة . . . ثم صبى قصاب . . . فمساعد بناء ! وقد طرد من جميع هذه المهن على التوالى ، فتمسك في سويسرا محترفا التسول ، وكان ينام تحت القناطر . . . إلى ان قبض عليه البوليس مرة بتهمة التشرد !

ولم يكن موسولينى في شبابه يهتم بالمال ، فحينما كان يحرق صحيفة للاشتراكيين ومنع علاوة ، ورفضها . . . في الوقت الذى كانت فيه زوجته تلح عليه في طلب المال لا يهتم . . .

وكان من عاقبته إذا عضه الجوع وهو مفلس أن يعترف على الكمان « السيمفونية التاسعة » لبيتهوفن - كي يغرق في انغماسها صراخ أمعائه !

وكان مولعا بالعمل - فكثيرا ما واصل الليل بالنهار وهو يعمل محررا صحفيا .. حتى إذا غلبه التعب نام فوق مائدة المكتب ! .. أما طعامه فكان يكفى منه بما يحضره له الأصدقاء وهو في مكتبته ، حتى لا يفاديه فيقطع العمل !

وقد سادف وهو غلام امرأة عجوزا تحترف السحر والتنجيم ، فعلمته تفسير الأحلام ، و « فتح الكوتشينة » ! فكان يلجأ إلى استشارة طالعه قبل اقدامه على الخطوات الهامة في حياته . وقبل أن يبدأ زحفه المظفر على روما استشار الكوتشينة عدوهرات ! ولم يكن يرضى مطلقا أن ينام واشعة القمر فوق وجهه . فذلك عنده نذير سوء ! وقد بلغ من تعلقه بالشباب أنه لم يكن يسمح بالإشارة إلى سنه أو شبينه . أو إلى أنه قد صار « جذا » !

ومع إيمانه بالقدر . فإنه كان يفتش مواسر المنزل كل ليلة خوفا من القنابل ، وكان حوسه الخاص لا يقل في أية لحظة عن ٣٠٠ رجل !

وهو إلى هذا كان رجلا متمسكا لا يأمن إنسانا . ويحب أن يأكل بمفرده ، ومن كلماته لزوجته : « لو بعث أبى من قبره لما وثقت به ! » .

وكان يستحم كل يوم بالماء الدافئ ، لاعتقاده أن الماء البارد يثقل أعصابه . وكان إذا جلس إلى الحلاق كي يخلق له لحيته ، أوصاه بأن لا يتكلم !

وكانت والدته أحب الناس إليه . فلما ماتت أصيب بشلل وقتى ! وظل يلبس في يده اليمنى دبلة ذهبية كانت تحلى بها أصعبا أثناء حياتها . وكانت حبيبته الوحيدة . والميراث الوحيد الذي تركته له !

وقد صرح موسوليني مرة بأنه خلال عام ١٩٣٤ بلغت مقابلاته حدا خارقا لطاقة البشر . فقد استقبل على انفراد أشخاصا بلغ مجموعهم ٦٠ ألفا (أى بمعدل أكثر من ألف مقابلة في الأسبوع . أو مائة وخمسين كل يوم !) .. كما عرض عليه سكرتيره خلال العام نحو مليوني ورقة كي يقرؤها ويوقعها أو ينصرف فيها !

٤ - تشارلس ديكنز : ربيب الفقر !

منذ أكثر من مائة عام . قرب عيد الميلاد . ظهر في لندن كتاب تدر له الخلود .. وكان هذا الكتاب هو أول ما طبع للروائي تشارلس ديكنز . وقد بيع منه « يوم » صدوره ألف نسخة ، ثم عشرات الآلاف .. وظلت طبعاته تتوالى . وما تزال إلى يومنا هذا « كما أنه ترجم إلى معظم لغات البشر .. » . وقد بلغ من إعجاب الناس به أنهم كانوا إذا قابل أحدهم الآخر في أى مناسبة سأله في اهتمام : « هل قرأته ؟ » فيجيبه على الفور : « بالتأكيد . فليبارك الله ديكنز ! » .

والكتاب المشار إليه هو : « اغنية عيد الميلاد » .

وقد كتب لتشارلس ديكنز : « أنت أول من أدخل إلى الجمهور في الأدب الإنجليزي ، وأول من أدخل إلى الكتابة » .

كان شديد الخوف من سخرية القراء به ، ولهذا فصل تحت جنح الليل كي يرسل مخطوط روايته الأولى إلى الناشر خشية أن يكتشف الناس « جراته » ! وما كان أشد فرجه حين نشرت الرواية ، وله من العمر اثنتان وعشرون سنة . حتى لقد بلغ من مرحته أنه راح يجوب في تلك الليلة شوارع المدينة على غير هدى والدموع تنهمر من عينيه بلا انقطاع !

ولم يتقاضى درهما واحدا على تصنيته الأولى التي انتشرت كل هذا الانتشار ، والتي اشترى مليونير أمريكي أخيرا مخطوطها الأصلي بثمن خيالي ! .. بل إن دخل ديكنز من تصنيحه الثمانية التالية ، كان بدوره لا شيء ! ولا ينس واحد ! أما الرواية التاسعة فكانت أول رواية تقاضى عنها اجرا حقيقيا ، وكان هذا الاجر عبارة عن شيك بمبلغ : جنيه واحد .. بيم ! أما روايته الأخيرة . التاسعة عشرة ، صدرت على دائرته ربحا بمعدل ثلاثة جنيهات لكل كلمة .. وهو أعلى أجر دفع لمؤلف منذ بداية العالم !

٤. الف جنيه .. اجرا لقصة !

وإذا كان معظم المؤلفين المشهورين يتطمس ذكركم بعد خمس سنوات من وفاتهم ، فإن مكانة ديكنز قد ازدادت بعد موته اضعا . وبعد ٦٣ سنة من مفارقتة للعالم دفع الناشر لورفته أكثر من أربعين ألف جنيه اجرا لقصة عن المسيح كان قد كتبها لأطفاله ولم يعبا بنشرها ! ..

وخلال المائة سنة الأخيرة بلغ العدد الذي بيع من روايات ديكنز ارقاما خيالية ، لا تقوتها غير ارقام النسخ المبعة من

الأنجيل ، وكتب شكسبير ! .. كما مثلت بعض رواياته على الستار الفضي ، ومن قبل ذلك على المسرح ، فليقت نجاحا عظيما . (ومن هذه الروايات التي اخرجت بالسنيها : دانيد كوبرفيلد ، قصة مدينتين ، اوليفر تويست .. الخ)

ومن العجيب ان تشارلس ديكنز لم يذهب إلى المدرسة غير مدة لا تتجاوز أربع سنوات ! ومع ذلك نقد كتب ١٧ قصة من أعظم تصمص العالم ! .. وهو لم يذهب إلى المدرسة التي كانت تدبرها والدته ، لأنها كانت مدرسة للبنات . أو هكذا كانت تقول اللافقة المعلقة على باب المنزل .. فإنه لم تنتظم في صفوف هذه المدرسة طالبة واحدة ! .. وقد ظلت ديون المدرسة تتراكم ، والدائنون يتوعدون ويهددون ، إلى أن عيل صبرهم فقبضوا على والد تشارلس وسجنوه . كما كانت العسادة في ذلك العصر — حتى يفى بدينه !

طفولة تشارلس ديكنز كانت مليئة بالآلام والمتاعب ، وقد كان في العاشرة من عمره حينما زج بأبيه في السجن فلم تجد الأسرة ما يقوم بأودها .. وإذ ذاك رهن تشارلس ما كان يصلح للرهن من متاع البيت المتواضع ، ثم اضطر تحت ضغط الجوع إلى بيع عشرة من كتبه التي كان يستمتع بمطالعتها ، والتي كانت أحب رفاته إليه . وقد قال فيها بعد أن ذلك البيع قد أدى يومئذ نؤاده !

وأخيرا ، حين عجزت الأسرة عن العيش ، توجهت والدته تشارلس مع أربعة من أطفالها إلى السجن لتعيش إلى جانب زوجها على حساب الدولة ! ..

وظيفة في مصنع للصق البطاقات على زجاجات الدهان الذي يستخدم لتلميع الأحذية . وقد خلد ديكنز قطائع تشغيل الصغار في المصانع في روايته الخالدة « أوليفر تويست » .. فقد عاش الأطفال المشردين ونام معهم وعرف خفايا حياتهم .

زوج تمس !

وقد كتب ديكنز صفحات من أبدع ما كتب المؤلفون عن السعادة الزوجية ، مع أن زواجه كان صورة قائمة للفشل الأليم .. فقد عاش ثلاثا وعشرين سنة مع زوجة لا يحبها . انجبت له عشرة أطفال . ومع ذلك فإن شقاءه العائلي ظل يزداد بهرور الزمن .. وفي الوقت الذي كان فيه العالم كله يتراعى تحت قدميه ، كان هو في بيته نمونجا للتعاسة .. حتى انتهى به شقاؤه إلى محاولة التفتيس عنه ، ففشر في مجلته الخاصة أول إعلان من نوعه ائزعج له معاصروه . ومؤداه انه قد ائفق مع زوجته على الانفصال . وألقى تبعه ذلك كله عليها ! وكان ديكنز مثالا للسخاء ، فترك في وصيته أربعين ألف جنيه لزوجته أخيه . فكم نرى ترك لأم أطفاله ! سبعة جنيهات في الأسبوع !

وكان شارلس مزهوا بنفسه كأنه « الديك الرومي » .. ! .. بحيث كانت أعون عبارات النقد كثيفة بئثارته . وكان يرتدى الملابس الصارخة الألوان ، التي تلفت النظر .. ! .. وحين زار أمريكا سنة ١٨٤٢ أذهل الجمهور الأمريكي بصفاته القرمزية الحمراء ، وبشريحه لشعره على رعوس الأشياد كلها بعثرة

الهواء ! .. اما الأمريكيون فقد صدموه بترك خنازيرهم طليقة تهرح في شوارع نيويورك !

ومع ذلك فني زيارته الثانية لأمريكا كان صيته قد بلغ جدا جعل الجماهير تبيت في الشوارع معرضة صدورها لخطر الإصابة بالالتهاب الرئوي كي تحجز محلات في الصفوف المرافصة أمام شبك التذاكر تبغى الحصول على تذكرة باهظة الثمن تدخل بها لسماع ديكنز يتلو بصوته الشخصى إحدى قصصه المطبوعة في الكتب .. ! .. وفي إحدى المرات كادت تنشب معارك دامية بين الجماهير حين نفذت التذاكر قبل أن يحصل الجميع على نصيبهم منها !

وكم تحسب كان ثمن التذكرة الواحدة التي تتيح « الطرح » على ديكنز وسماع قصصه « النافذة » !

اثنا عشر شلن ونصف شلن !

شخصيات تحتذى - تيودور - الطبيب
راعى البقر الذى صار رئيسا للجمهورية
للكتاب العالمى ديل كارنجي

رجل المناقضات !

حدث فى يناير سنة ١٩١٩ - وكنت فى سلك الجيش -
حادث لن انساه : فذات عصر ارتقت قمة المعسكر فصيله
من الجنود رفعوا بنادقهم فى الهواء ثم أطلقوا النار بالتحية
المسكية : ان روزفلت قد مات ! .. « تيودور روزفلت » (١)
لهي رؤساء الجمهورية وأبهرهم شخصية : واكثرهم وجاهة .
مات وهو فى سن صغيرة نسبيا .. فلو انه نزل إلى اليوم على
قيد الحياة لكان فى سن الكثيرين من ساسة أمريكا المعاصرين !
وكل شيء يتصل بتيودور روزفلت كان غريبا فى بابه : فهو
مثلا كان قصير القنطرة جدا « حتى انه بغير مظهره لم يكن يعرف
أقرب أصدقائه على بعد عشرة أقدام : ومع هذا فقد
صار خبيرا فى إصابة الهدف بالبنقية . وتمكن من صيد الأسود
فى إفريقيا أثناء وثوبها عليه !

ومع أنه كان أشهر صياد للوحوش فى زمنه إلا أنه لم يمارس
مطلقا صيد السمك : ولا صاد فى حياته طائرا البقا .. !

(١) هو غير « فرانكلين روزفلت » رئيس الجمهورية
الأسبق .



وحينما كان صبيا كان ساجدا معنل الصحة . تعذبه آزمات تنفسية . فهاجر إلى غرب أمريكا انتجاعا للصحة . . . وهناك احترق رعى البقر . وحار ينام تحت ثمة السماء . فتحتت صحتة إلى حد أنه صار يلاكم ويصارع لبطال المصارعة ! واشترك في ارتياد مجاهل أمريكا الجنوبية . وتعلق أعلى قمم الجبال وهي قمة « متهورن » . . . وقد هجوما عتيقا على قمة جبل في « كوبا » تحت وابل من تيران الاعداء الحامية !

ويروى تيودور روزفلت في سيرته التي كتبها بطله أنه كان طفلا عصبيا خجولا يخشى على نفسه أية إصابة . فعمل على أن يتصدى للأمور التي يخافها : فإذا وقع مثلا من فوق الحصان وكسرت بعض عظامه عاد إلى صوود الجواد واستأنف رعى البقر غير مهال بالألام ! . . . ذلك أن تصنع الشجاعة كان في اعتقاده بولد الشجاعة فعلا ، بعضى الوقت . . . وهكذا بدوج من الخوف من أبسط الم . إلى عدم المبالاة بزئير الأسود ونصف المدافع !

يخطب والرصاصه في صدره !

وفي أثناء المعركة الانتخابية سنة ١٩١٢ تام مجرم نصف عبود بإطلاق الرصاص على صدر روزفلت وهو في طريقه إلى حفل انتخابي ليخطب فيه . فلم يدع روزفلت أحدا يعلم أن الرصاصه اختبئه : وأرتقى المنبر فعلا بهجرد وصوله وراح يخطب . . . واستمر في الخطابة . . . حتى كاد يغشى عليه لكثرة ما نرف منه من الدماء ، وعندئذ تنبه المحيطون به فقتلوه إلى المستشفى على عجل . . .

وعندما كان يقيم في البيت الأبيض - أثناء رئاسته للجمهورية - كان يضع مسدسا محشوا بالرصاص بجانب الوسادة . ويحصل مسدسا صغيرا كلما خرج للنزهة . وأثناء رئاسته خطر له يوما أن يتلاكم مع ضابط في الجيش صغير السن . فانصابه الضابط بلكمة في عينه اليسرى مزقت أوعيتها الدموية وأصابته تلك العين بعامة مستديمة ! ولم يشأ روزفلت أن يدع الضابط الشاب يعرف مدى فعلته . . . فلما طلب منه هذا الضابط في مره أخرى أن يلاكمه . اعتذر له . متعللا بأنه لم يعد يصلح في سنه هذه لللاكمة . وبعد اعوام قليلة فقد تيودور روزفلت الابصار بتلك العين ، بيد أنه ظل مع ذلك متمسكا بكتمان الحقيقة عن ضابط المدفعية الذي تسبب فيها !

رجل الفضيلة والاطلاع

ولم يمارس تيودور في حياته التدخين ، ولم يكن يتنوه بالنفاق السباب . أو يتسم باسم الله ، أو يتناول من الخمر إلا لمعتة من الكوتيناك في كوب من اللبن قبل النوم ، بين الحين والآخر . . .

أما غرامه الأكبر فكان القراءة . . . فبرغم مشاغله الكثيرة أثناء الرئاسة استطاع أن يقرأ وهو في البيت الأبيض مئات ومئات من الكتب ! وحتى في أوقات انشغال وقتنه كله بسلسلة من المقالات القصيرة التي لا تتجاوز كل منها الخمس دقائق . كان يحتفظ دائما إلى جواره بكتاب مفتوح ليستقل الثواني المحدودة التي بين المقابلة والأخرى في قراءة كان من عادته حين يسافر أن يحمل معه الجيب

لؤلؤات الشعاعين شكسبير و « بيرز » . وعندما كان يحترف رعاية البقر في « داكوتا » . غضى ليلة بأكملها بجانب نار في العراء ، يقرأ على صوته مسرحية هملت بأكملها بصوت مرتفع لأحد رعاة البقر ! .. أما رحلته في غابات البرازيل فكان يقضى لياليها في قراءة كتاب « جيون » عن انحلال الامبراطورية الرومانية ومستوطنها .

ولم تكن هواياته تقف عند حد .. فكان شغوفا بالموسيقى ، برغم جهله عزفها كل الجهل . وكان يحب أن يغنى لنفسه في بعض الأحيان نشيدا دينيا مشهورا في أمريكا مطلع « قربنى منك يا ألهى » .

نزعته الإنسانية .. وتواضعه

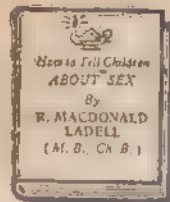
ومن هواياته الأخرى أنه اتصل ذات يوم وهو في البيت الأبيض بمراسل صحيفة معروفة في واشنطن ودعا للحضور إلى مقر الحكومة في الحال ! فظن المراسل أنه سيظفر بحديث خاص في شأن من شئون الدولة الخطيرة ، فأبرق لصحيفته كي تكون المطابع على استعداد لإصدار « ملحق » في أي لحظة ! وحين وصل المراسل إلى البيت الأبيض لم يفتحه روزنفلت في أي موضوع سياسي ، بل صحبه إلى حديقة القصر ليريه شجرة منخوبة عتيقة في داخلها عش به بومات صغيرة اكتشبه في ذلك اليوم ، فأحب أن يشرك في تأمله صديقه الصحفي الهمام !

وفي أثناء رحلة له في غرب أمريكا ، كان يتحدث في سيارته الخاصة إلى جماعة من كبار رجال الحكومة ، فشاهد فلاحا

يقف في حقله المزروع بالقمح وقد أمسك قبعته في يده ، تعبيرا بذلك عن احترامه لرئيس الجمهورية .. فأوقف الرئيس العربة وتفر منيها كي يلوح للفلاح بقبعته في حرارة ، لا لغرض سياسي أو مصلحة انتخابية ، وإنما لأنه كان في أعماقه متواضعا محبا للناس ! ..

وفي السنة الأخيرة من حياته أحس أن صنحته تنهار ، مع أنه لم يكن قد تجاوز الستين ، فلما جاء أجله مات ميتة هادئة وهو نائم - يوم ٤ يناير سنة ١٩٦٩ - وكانت آخر كلماته قبل أن ينام :

— اطفئوا الأنوار ..



How to Tell Children
ABOUT SEX

By
R. MACDONALD
LADELL
(M. B., C. B.)



مشكلة كل أب وأم ..
كيف تصارح أولادك
وبناتك بالحقائق الجنسية

أحدث كتاب لأد. م. ماك دونالد لا ديل

www.hadramout.gov.ye

هدف الكتاب

« أم » و « أب » كلمتان تثيران في النفس طائفة من المشاعر الرقيقة ، وتعبيران عن رابطة جميلة المعنى والدلالة .. وهل هناك امرأة — أبأ كانت ضعة مكانتها الاجتماعية — لا تستمد من أمومتها نبلا وسموا ؟ .. أو هناك رجل لا يحس بالزهو والفخر بمجرد علمه بأنه قد صار أبأ ؟

فإذا كان الأمر كذلك ، فلماذا نتردد — أو نترددون — في إطلاع أولادك وبناتك على معنى كون الإنسان أبأ ، أو أمأ ؟ لماذا تخفي الحقائق باللفظية والتهرب والأكاذيب ؟ لماذا نزع لمطفلك مثلا — إذا سالك من أين جاء — أنك قد وجدته في سلة متروكة تحت شجرة أو خيلة في الحديقة ؟ أليس ادعى إلى غرس احترام الذات في طفلك أن يعلم مدى صلته اللصيقة بأمه منذ بداية خلقه ؟

ولسوف يشرح لك هذا الكتاب ثلاث مشكلات رئيسية : لماذا ينفر الوالدين من مصارحة أبنائهم بالحقيقة .. ثم الضر الذي يقضى إليه هذا النفور .. وأخيرا ، الطريقة المثلى لتعريف أطفالك بشئ الحقائق الجنسية .. وخير ما أنصح به الوالدين أن يعيدوا قراءة هذا البحث مرة كل عام أو كل ستة أشهر ، كي لا ينسوا أن يطبقوا التعليمات الواردة فيه على أولادهم في الوقت المناسب ، مرحلة بمرحلة .

مشكلة كل أب وأم

من المقطوع به والمنفروع منه — في كل ما يخرج عن نطاق المسائل الجنسية — أنه من الخطأ البين أن نخدع أطفالنا أو نكذب عليهم . وإنما ينبغي أن نشبع فضولهم ونجيبهم على أسئلتهم الكثيرة بكل ما في وسعنا من صدق ومراحة . فكلما عرف الطفل المزيد من الأشياء والمسميات بأسمائها الحقيقية . نما عقله وشخصيته . وشب سليم النفس من كل عقدة تنغص هيئته .. وكلما نخب أطفالنا بأن الدجاجة تضع البيض . وأن البيض حين يفقس يخرج منه الكتاكيت ! .. ولكن لما كانت القطة مثلا لا تضع بيضا . فإننا نخفي عن الطفل أن القطة تلد قططا صغيرة . وإنما نتركه ينصو أن هذه القطة الصغيرة تخلق هكذا ، من لا شيء . وتأتي من مكان مجهول ! .. أما في صدد الأطفال ناكثنا يزعم لابنه أو بنته أنه يعثر عليهم في سلة تحت شجرة ، أو يأتي بهم الطبيب المولد في حقيبتة ! !

لماذا ينفر الآباء من المصارحة ؟

ولو سألت الأب أو الأم ، لماذا ينفران من مصارحة أبنائهما بالحقيقة ، لأجابت ببوليها مثلا أن الصبي ما يزال صغيرا وليس من المستحب أن يعرف هذه الأمور من الآن ! .. ولو الحقت في سؤال الأب لماذا لا يستحب ذلك ، لأجابت : « أني أخجل من مصارحته » ولا أدري من أين أبدا ! .. إذن فليس هناك سبب حقيقي يبرر هذه الخطأ ! إنما المسألة مسألة شعور ! لا أكثر ولا أقل ! .. لكن الأمر ليس كذلك . الأمور

الأخرى ، التي يوجد لتصرفنا في كل منها سبب مقبول ، فنحن نحذر الطفل من لمس السكين لتلا يجرح ، أو من الاقتراب من البحر لتلا يغرق .. ولكن ما من أب يستطيع أن يبين الضرر الذي يصيب الطفل لو عرف الحقائق الجنسية : .. قد يقال : « ليس من الخير أن يفكر في هذه الأمور في سنه هذه » لكن سؤال الطفل لوالديه عن هذه الأمور يدل على أنه يفكر فيها فعلا ، بل أن صمته عن الإشارة إليها قد يكون دليلا على اشتغال عقله بها ، كما سيحيى البيان .

الحقيقة إذن أن الوالدين يشفقون من مصارحة أطفالهم . لا لأن المصارحة سوف تضر الطفل ، وإنما لأنهم هم يحجلون من الكلام في هذه الموضوعات . من فرط ما نشأوا يشعرون أن المسائل الجنسية ينبغي كتمانها وإخفاؤها عن النشء ! ومعنى هذا أن الرجال والنساء يحجلون في الواقع من الأجسام التي أعطاهم إياها الخالق . يحجلون من المتعة المتبادلة التي أباحها الله لهم . يحجلون من النعمة التي حيأهم بها حين أتاح لهم أن ينتجوا حياة جديدة ، ويخرجوا إلى العالم كائناتا بشريا جديدا !

الخلل من المسائل الجنسية فكرة وثنية !

ورغم خطأ هذه التربية فإن من الصعب مقاومتها ، لأنها متغلغلة في نفسية الأجيال المنعقدة منذ زمن بعيد . ويرجع منشؤها إلى العصور الوثنية . حين كان البشر يلتمسون رضى آلهتهم الوثنية بالتنازل عن أقوى متع أجسامهم ، وهى المتعة الجنسية . ومن ذلك الوقت ارتبط الصوم عن الطعام وعن

المتعة الجنسية بالمشاعر الدينية ، فكان أسلافنا الوثنيون يصومون عن المتعتين في بعض المواسم ، وينغمسون فيهما إلى حد التخمة والفسق في مواسم أخرى . باسم الدين في الحالين ! .. وفي عصور المسيحية الأولى أخذ رجال الدين عن الوثنيين نكرة ربط الحرمان من المتع الجسدية بالدين ، فكانوا ينادون بن العزوبة والعزلة والنبت أفضل في نظر الدين من الحياة الجنسية الطبيعية .. ومن ثم ترادفت كلمتا « الجنس » « والخلاعة » حتى يومنا هذا . وإن اختلفت درجة فهم الناس للجنة بين عصر وعصر ...

ولا شك أن الجيل الحالي من الشباب وأسلافهم المباشرين قد سلكوا في المسائل الجنسية مسلكا اقرب إلى الصحة - الجسمية والنفسية - من آباءهم وأجدادهم .. ورغم ذلك فإن الكثيرين ما يزالون يرتدون إلى أفكار النهى والردع والتحریم القديمة حين يواجهون أسئلة مخرجة من أطفالهم في هذا الشأن . وذلك بسبب صعوبة تخلص الكبار من أثر البيئة التي نشأوا فيها والتعاليم التي انطبعت في نفوسهم منذ الصغر .

ثلاث عقبات « عاطفية » !

والصعوبة الأولى التي ينبغي على الآباء أن يواجهوها ويتغلبوا عليها هى حيرتهم في تسمية الأعضاء الحساسة في جسمى الرجل والمرأة تسمية سليمة يصح تلقينها للنشء ، بحيث تغنيهم عن اللجوء إلى الألفاظ « المحزنة » التي يتعلمون بها سرا ، والصعوبة الثانية هى أن أعطى الجسم

الأرض . ويسقط السقف على من تحته .. وقد . وقد ..
 الخ .. وهنا يحس الطفل أو الصبي أن من الخير له أن يظل
 طفلا من أن يكبر ليواجه هذا الكون المخل المضطرب المليء
 بالمفاجآت ! ومن هنا ينبع تمسك بعض الصبية بأمسك
 وأعمال الأطفال إلى سن متأخرة ، بل وارتدادهم أحيانا إلى
 التصرفات الصببية بعد أن يصبحوا شبانا بل رجالا ..

إذن فما هي الطريقة السليمة لإتهام الطفل كل ما ينبغي
 أن يفهمه بشأن كيفية مجيء أخوته إلى هذا العالم - أو
 مجيئه هو - إذا لم يكن هناك مولود جديد يتخذ فرصة مناسبة
 لمصارحته بالحقائق ؟ لهذه المصارحة عدة مراحل ومناسبت ،
 أوضحها فيما يلي :

المصارحة المبكرة : قد يقال : وما ضرورة العجلة في هذه
 الأمور ؟ ولم لا ننتظر حتى يتعلم الصبي أو الصبية هذه
 الحقائق في المدارس ؟ والجواب أنه يفرض إدخال هذا البرنامج
 في جميع المدارس دون استثناء . فإن العلم به في هذه الحالة
 يجرى متأخرا ، بعد أن تكون بذور الاضطرابات العصبية
 والنفسية قد تأملت في التثنية فعلا ! .. ذلك أن الخمس
 سنوات الأولى هي الحاسمة في تكوين نسبة الطفل وتحديد
 نظرته إلى العالم الذي يعيش فيه ! .. ثم أن تأخير مصارحته
 بما يستطيع أن يفهمه إلى ما بعد سن الثالثة أو الرابعة قد
 يعوق النمو الطبيعي لعقله ، إذ يضع حائلا بينه وبين إشباع
 فضوله إلى معرفة كل ما يحير من غوامض .

تهيئة الجو للمصارحة : أن ما نقوله للطفل لا يتأس في
 الأهمية إلى جانب الطريقة التي نقوله بها ، فالأطفال حساسون

الحساسية في التأثر بلحجة من يخاطبهم . لذلك ينبغي قبل أن
 تكلم الطفل في أمر محرج كالسائل الجنسية ، أن تتخذ مظهر
 المتحدث في أمر عادي واقعي لا حرج فيه .. أما إذا تلعتبت أو
 اهتم وجهك فسوف يفهم الطفل قورا أن فضوله غير مستحب
 فينتطع في ذهنه أن الكلام في هذا الموضوع أمر منكرا لا يليق
 في حين أن هدف التربية السليمة أن تجعله ينظر إلى مسائل
 الجنس باعتبارها وظيفة عادية من وظائف طبيعته البشرية
 وحياته ، وبغير هذه النظرة لا تكون للطفل في المستقبل حياة
 عاطفية وجنسية سليمة من كل انحراف !

المصارحة السليمة : ينبغي أن يكون مسلكك أمام طفلك
 طبيعيا لا تكلف فيه في كل ما يتعلق بالعري وكشف أجزاء
 الجسم الحساسة في المناسبات العادية . أثناء تغيير الثياب أو
 العلاج الطبي أو قضاء الحاجة أو الاستحمام .. الخ . أما إذا
 خجلت - سواء كنت أباً أو أما - وأيا كانت سنك - من أن
 يراك طفلك عاريا في الحمام مثلا أو حجرة النوم ، فانك بذلك
 تلقى في روعه شعورا ضارا خاطئا .. والأمر نفسه ينطبق
 فيما يتعلق بالصلة بين الإخوة والأخوات .. فالعري يجب أن
 يتقبل في الأوقات المناسبة باعتباره أمرا عاديا لا يصدم الشعور
 بالمرأة .. وإلا أصيب الطفل حين يكبر « بمرض » التحفة
 واختلاس النظر إلى سيقان النساء . أو تسليط المنظار المكبر
 على مخادع الجيران من وراء النوافذ .. الخ . وكذلك الفتاة
 إذا قمعت فضولها « الجنسي » في طفولتها ، نشأت تخجل من
 الظهور عارية أمام بنات جنسها حتى في سن البلوغ
 والفتاة التي تشب وليست لديها فكرة عن جسمها لها رجل

أو أخيها ، يتعذر عليها فيما بعد أن تؤدي دورها في الحياة الزوجية كما ينبغي .

الألفاظ اللائقة للمصراحة : وهنا نلاحظ أن الطفل يعلم منذ حدوثه أسماء أكثر أجزاء الجسم ، كاليد والساق والأصبع وغيرها .. فيها عدا أعضاء التناسل ، التي تحاط بسياج حديد من السرية الكاملة ، ويخاطب الطفل في صندرها بعبارة التحذير والتنفير المألوفة : « لا تلمس هذا .. كفى سخافة .. يا قدر .. الخ » لكن هذا كله خطأ فادح يجب تلافيه فوراً . نعم ، يجب أن يلحق الطفل من البداية - ذكراً كان أو أنثى - الاسم اللغوي السليم لعضوه التناسلي ، كما يلحق أسماء سائر أجزاء جسمه سواء بسواء .. وبغير ذلك لن ينشأ جيل سليم العقل والبدن !

أسئلة الأطفال الشائعة .. وأجوبتها

يبدأ الطفل عادة في السؤال عن كيفية مجيئه إلى الدنيا فيما بين سن الثالثة والرابعة .. فإذا انقضت هذه الفترة دون أن يواجه الطفل إلى والديه سؤالاً صريحاً في هذا المعنى ، فلا بد أن يكون قد شمر من تصرفاتها أنها يفضلان أن لا يسأل ! وفي هذا الحالة يجب عليها خلق المناسبات التي تشجعه على أن يسأل ويجلب ، فيرضى فضوله إلى معرفة اللغز المستعصم عليه . ومتى تم له ذلك كف فوراً من تلقاء نفسه عن الاهتمام بالموضوع .. حتى يواجهه لغز آخر فيستفسر عنه ، وهكذا . وفيما يلي نماذج من الأسئلة التي

يوجهها الطفل عادة بين سن الثالثة وسن الخامسة عشرة ، مصحوبة بالإجابات التي ينبغي أن يجيبه والداه بها :

س : « من أين .. جئت أنا (أو جاء أخى أو أختى الصغرى) ؟
ج : الأطفال ينفون ويكبرون داخل أجسام أمهاتهم .
وقد يكتفى الطفل مؤقتاً بهذا الجواب ، لكنه لن يلبث أن يوجه - بعد أشهر أو أعوام - سؤالاً آخر قد يكون :

س : « كيف .. ولدت أنا (أو ولد أخى ..) ؟
ج : أنك كنت في البداية شيئاً صغيراً للغاية . ثم بقيت داخل جسم أمك تسعة أشهر ، في مكان دافئ يقال له الرحم . حتى كبرت إلى الدرجة الكافية لأن تتحمل البرد في الخارج فخرجت من جسمها .

أما السؤال عن دور الأب في تكوين الجنين فقد لا يجول بذهن الصبي أو الصبية قبل مرور أعوام أخرى ، لكنهما متى وجهاه فينبغي أن يجابا عليه بنفس الصراحة :

س : كيف « تكونت » أنا في البداية ؟

ج : كل شيء حتى لا بد أن يكون له أبوان : أحدهما نسميه الذكر أي الأب ، والآخر نسميه الأنثى أي الأم ، ولكن يتكون أي صغير ، طفلاً كان أو قطاً أو فأراً ، لا بد أولاً من أن يزرع الأب بذرته في الأم ، فتندمج في البذرة التي تكون بداخلها .. وتتكون من البذرتين بذرة واحدة تكبر حتى تصبح مولوداً !

لكن هذا الجواب لن يرضى فضول الصبي أو الصبية إلا لفترة معينة ، يلح بعدها في الاستفسار عن « التفاصيل » .. وهنا ينبغي أن يجاب على استفساراته بالجواب التالي ، دون خجل أو ابتسام ، وفي لهجة الجد الناعم :

« عندما يحب الإنسان شخصا . يميل إلى أن يبقى قريبا منه بقدر الإمكان . ثم يتوق إلى أن يقبله . . . والولد حين يكبر ويجب فتاة كبيرة مثله ينزوجها . وهذا يعنى أنهما يعيشان بعد ذلك في بيت واحد وينامان معا في فراش واحد . . . وعندئذ يحدث من وقت لآخر انهما . بدافع حبهما القوي المتبادل . يلتصقان أحدهما بالآخر . فتنتقل بكرة الشاب إلى الفتاة من الطريق المعد لذلك . والتصاق الزوجين على هذه الصورة لا يضر أو يؤلم بل يحس الاثنان منه بشعور لذيذ يمنعهما إلى أن يكررا الأمر كثيرا لأن ذلك لا يقتضى أن يتكون لهما في كل مرة طفل جديد » .

وينبغي أن يقال هذا الكلام للطفل دون أى اتعالم أو ارتباك لأنه لا يبحث إلا عن الحقائق فيجب أن تعطى الحقائق له دون أى تعليق . . . وهناك سببان يوجبان على الآباء أن يعسارحا أطفالهما « بالذلة » التى تنجم عن الاتصال الجنى : أولهما أن ذلك يعطى الطفل هدفا يتطلع إليه — وستوضح أهمية ذلك عند الكلام عن العادة السرية — والسبب الثانى أن الطفل القوى الملاحظة قد يكون فكرة عكسية خاطئة عن « الآم » الاتصال الجنى ، من ملاحظة الديكة والدجاج والتطوط والكلاب . التى تدى أثارها من المقاومة للذكر ما قد يوحى بأنه يقتصبها عنفا وعدوانا . الأمر الذى يفرس فى عقل الطفل الباطنى فكرة خاطئة عن الزواج — تسبب له حين يحى أوائه اضطرابات جنسية كثيرة . وهنا تجدر الإشارة إلى خطأ النظرية القائلة بأنماى الطفل حقائق الجنس عن طريق والمدرسة والتطبيع إلى عملية تلقيح النبات والأزهار بواسطة الهوام والحشرات :

أو عملية تناسل الديدان والحيوانات الصغرى المختلفة كالآرانب والضفادع الخ . .

أى الوالدين يصارح ؟

وقد يسأل سائل : على من من الوالدين ، الأب أم الأم ، يقع عبء المصارحة ؟ . . والجواب أنه يقع على الاثنين . أى على أى طرف منهما يتوجه إليه الطفل بالسؤال : ويجب أن يكون الجواب قورا ما أمكن ، ودون إظهار أية دهشة أو مزاح ، وإذا وجه الطفل سؤاله المخرج على مسمع من بعض الزوار مثلا يستطيع الوالد الذى سئل أن يجيبه بمثل هذه العبارة : « أنت على حق فى سؤالك ، وسأجيبك عليه فى فرصة أخرى لا أكون فيها مشغولا كما أنا الآن » . ثم ينتهز الوالد أول فرصة كى يذكر الطفل بسؤاله ويجيبه عليه .

العبث الجنسى والمادة السرية !!

ينزعج الآباء عادة حين يكشفون ممارسة أولادهم أو بناتهم لبعض الوان العبث الجنسى ومنها ما يسمى بالعادة السرية . والأمر يختلف هنا باختلاف سن الصبى الذى يمارسها : فاما قبل سن التفوج ، وخاصة بين الخامسة والسابعة ، فليطمئن الآباء بالأغنى شيوع هذه العادة أمر مألوف يتعذر منعه ، وهو مناف لآداب السلوك لا للأخلاق . . ولتعلم الآباء أن الطفل الذى صووح من حدائنه بكل ما استفسر عنه من الحقائق الجنسية هو الذى يتخلص من هذه العادة فى سن مبكرة ، أما الذى قمع ذلك صوب فى سن متأخرة

تلازمه العادة السيئة إلى سن المراهقة وربما بعدها .
والمادة السرية قد تظهر عند الطفل في أي سن ابتداء من شهره
الثالث ! فهو حتى في هذه السن المبكرة يجد لذة في لمس عضوه
الجنسي . ومن الخطأ محاربة هذه العادة بربط يدي الطفل
مثلا ، لأن ذلك يزيد من تعلقها . . . وإنما العلاج السليم هو إيجاد
لعبة أو شيء آخر يشغل به الطفل يديه وتفكيره ، لأن هذه
العادات تنتج في بدايتها عن المضايقة والوحدة .

والطفل السليم النفس والجسم يقطع عن هذه العادات
عند بلوغه سن السابعة ، حين يتحول اهتمامه من نفسه إلى
الأمر الخارجي ، ويظل كذلك حتى سن المراهقة حين يعود
اهتمامه إلى ذاته مرة أخرى . . . فإذا ظهرت عنده هذه
العادة مرة أخرى بعد المراهقة فعلى والديه - إذا لم يتجاهلها
شاميا - ألا يقمعها بالعنف والشدة أو التوبيخ والتحذير وإنما
يقبها في شأنها علاجيا وسليا : هو انهم ممارستها بأنها « عيب
أطفال » لا يليق بمن في سنه ، فهذه النغمة تصادف ارتياحا
وتقبولا من الفلام الطبيعي الذي يتوق إلى أن يكبر ويصير رجلا ،
وهي تفذي فيه احترامه لنفسه . . . فإذا لم تقنعه هذه الحجة
فمن وسع الأب أن يخاطبه بلهجة أخرى فيقول له مثلا : « إن
اللذة التي تحصل عليها الآن لا تعتبر شيئا يذكر بالقياس إلى
المباهج التي سوف تستمتع بها عندما تتزوج . . . وحرام أن تفقد
فوقك بالاعتقاد على هذه المتعة البهيلة المسوخة !! » .

أما القحويون بأن العادة تؤدي إلى العجز الجنسي فهي
أكذوبة ضارة تسبب أوحش العواقب ، فقد ينتج عنها عجز
فعلي « نفسي » ظهرت أعراضه في مخادع الأزواج في مئات

من الحالات . . . كما ينبغي أن يحذر الآباء من أن يفرسوا في
نفسية أولادهم فكرة أن هذه العادة تضعف صحتهم أو عقلهم
أو أنها مجلبة للعار ، فإن هذه الأفكار في ذاتها تسبب لهم من
الخوف والقلق والانتباض والتشعور بالآثم ما يضر صحتهم
ونفسياتهم أضعاف ضرر العادة ذاتها ، فضلا عن أنها لن
تجعلهم يقلعون عنها ، وإنما تشعروهم بمنتهى المتعاسة لأنهم
باتوا أسرى لها لا أمل في نجاتهم من سلطانها !

الشذوذ الجنسي !!

والشذوذ الجنسي ، مثل العادة السرية ، طور يكاد يكون
طبيعيا يمر به كثيرون في فترة باكرا من صباهم ثم يطلقونه
ويتركونه خلف ظهورهم بعد أن يجاوزوا سنا معينة . لكنه
قد يلزم بعض الأشخاص بعد تلك السن نتيجة لمبالغة الوالدين
في الاهتمام بأمره وطريقتهم العاطفية الخاطئة في معالجته بالشدة
والقمع . . . في حين أنهم لو عالجه بالمنطق والإقناع لائق عنه
ممارسته وانتقلوا إلى طورهم الطبيعي التالي له . ولا شك أن
من أسباب إطالة طور الشذوذ الجنسي عند البعض عزل البنين
عن البنات في المدارس الداخلية . بحجة تجنب خطر العلاقات
التي قد تنشأ بين الجنسين في حالة الجمع بينهما ، وهو خطر
مبالغ فيه ويمكن اسقاطه من الحساب إذا استخدمت في مقاومته
أسلحة المصارحة والنقة والمباولة والإحياء باحترام الذات .

بماذا تصارح الفتيات ؟

والفتيات : كالشبان ، في حاجة إلى مصارحتهن بالحقائق
المجردة ، ويجب أن يحرض الوالدان - في عصرنا - بنور

او « المبيض » ، وتأخذ طريقها إلى الرحم ، وعندئذ يشرع الرحم في اتخاذ عدته لاحتمال انجاش تلك البويضة في بذر الرجل نهيدا لتكوين جنين . . والرحم يتأهب لذلك بإفراز وسادة ضيقة ناعمة كي يسريح عليها الجنين . فإذا جاءت البويضة « منفردة » لفظها الرحم مع الوسادة عن طريق قناة الدم . فخرجت من جسمك مع الدم . . وكل فتاة حين تكبر سرور هذا الحيض الشهري . وأنا أنبهك إليه من الآن كي لا تفرعى . فهو لن يؤلك . وحين يأتي الاوان سنخبرك بما تعلمين كي تتمعي خلاله بالراحة التامة . .

وليس ما يمنع من ان نعرف الصبية هذه المعلومات في اية سن مبكرة إذا ظهرت فضولا واهتماما بذلك . كما ينبغي ان لا تقصر هذه المعلومات على الفتيات ، بل نقال للصبيان أيضا ، كي يجنبوا زميلاتهم الالعب العنيفة أثناء الحيض ولا يحاسبوهن على سرعة انقعالهن .

أما بصدد الزواج فينبغي ان يعد الوالدان ذهن بنتهما بحيث تتطلع بآمالها إلى الزواج « المبكر » . وإلى انجاب طفلها الأول قبل سن الخامسة والعشرين ، وذلك لأسباب جسمية ونفسية واجتماعية لا محل لتفصيلها هنا .

مزيد من الحقائق الجنسية للمراهقين

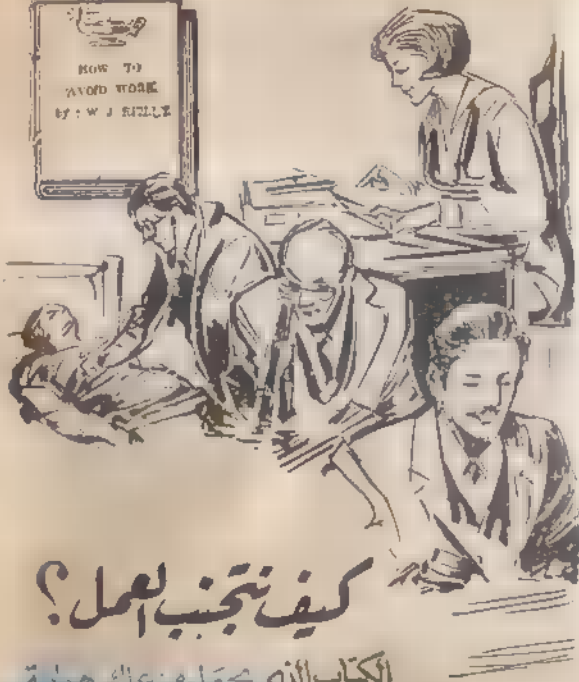
والخلاصة انه لا ينبغي ان يقلق احد على مستقبل الشاب أو الفتاة اللذين يخرجان إلى الحياة مسلحين بمعرفة الحقائق الجنسية . وفي الوقت نفسه يجب ان لا ننسى ان الشاب الاجتماعي ، بوضعه العتيقات في

الجنس قبل ان يدركها الحيض لأول مرة في سن المراهقة ، وإلا انك الخجل والوجل اعصابها . . والواقع ان صحة المرأة وسعادتها في مستقبلها يتوقفان إلى حد كبير على النظرة التي عودها اهلها على ان تنظرها إلى فترة الحيض الشهرية ، لا باعتبارها « لعنة » كريهة أو مرضا بغيسا . بل ظاهرة طبيعية تعز بها انوثتها . . بل ان التنور العقلي والنفسي من هذه الظاهرة يجعل انتظامها يضطرب ويختل . إذ يجعل الجسم في صراع دائم بين محاولة الاعضاء الداخلية القيام بوظيفتها الطبيعية . وبين مقاومة العقل الباطن لذلك . . . ومن ثم ينبغي على الوالدين مصارحة ابنتهما بالحقائق المتصلة بفترة الحيض قبل ان تدركها لأول مرة - اي في سن الحادية عشرة على الأكثر - على الوجه الآتي : « تعلمين طبعاً ان اجسام البنات تختلف عن اجسام البنين . للأسباب التي شرحناها لك من قبل . وسوف يحل يوم قريب نسبحين فيه امرأة . وهذا شيء رائع مستحب لانه يمكنك من إنجاب الأطفال . . . ودور الرجل في هذا الانجاب ، رغم ضرورته الحثية : ضئيل صغير . . اما الدور الرئيسي فهو الذي تضطلع به الام . التي تبني الجنين داخل جسمها وقد يظهر عليك في خلال شهور قليلة : الدليل على ان جسمك قد أعد عدته لانجاب الأطفال حين تبلغين السن المناسبة لذلك - فإن جسمك من الداخل لا يعرف انك ما تزالين صبية تذهبن إلى المدرسة : وإنما هو متعجل بيغي ممارسة وظيفته الطبيعية - وهنا ينبغي ان تعلمي ان جسمك تتكون فيه مئات من البويضات الدقيقة ، وبعد قليل سوف تخرج بويضة واحدة منها كل شهر : من مصنع البويضات

على كاهل الشبان والفتيات عبئا ثقيلا إذ يتطلب منهم العفة الجنسية الكاملة سنوات طويلة تكون غريزتهم الجنسية خلالها في عنفوان ضراوتها . ورغم أن العفة قبل الزواج مثل أعلى مستحب في ذاته إلا أنه يجب أن لا يقرب عن البال احتمال فشل الشباب في التزامه . ومن هنا كانت كل تربية جنسية لا ترشد إلى أخطار الإصابة بعدوى الأمراض التناسلية . تربية ناقصة . . على أن لا يكون هذا الارشاد بلهجة التخويف العاطفي . بل بلهجة لفت النظر إلى الأمر الواقع . فإن التخويف في هذا المجال أضعف بكثير من مبادئ الأخلاق والمثل العليا . التي هي خير حارس للعفة في الواقع .

ولنفس المسبب أرى صواب أن تتضمن تربية المراهقين بعض المعلومات عن طرق منع النسل . مع ناشد توريثهم الذاتي أن لا يضعوا هذه المعلومات موضع التجربه إلا حين يفسح الزواج السبيل . .

وأخيرا فإن التربية الجنسية لا تنتهي في سن المراهقة . وإنما يجب أن تعد فصول دراسية خاصة تزود كل من يفكر في الزواج . — من الجنسين — بالنصائح النفسية والجسدية التي تلتزمه . بل الواقع أن التربية الجنسية على حقيقتها لا تبدأ إلا بعد الزواج . ولهذا الموضوع بحث آخر ليس هذا مجاله . . .



كيف نتجنب العمل؟

الكتاب الذي يجعل من عمالك هوية

تستطيع ان تتفادى العمل وتحظى بارتقى المناصب !

ان تفادى العمل وتجنبه ، رغبة تستهوى الغالبية العظمى من الناس .. كما يستهويهم - في الوقت نفسه - المجد والمناصب الرفيعة ! .. وفي الكتاب الذى نقدمه إليك فيما يلى ، والذى ترجم إلى عدد من اللغات - بينها اليابانية والهندية - يحاول الدكتور « وليم ريبلى » - العالم النفسى والباحث الاجتماعى الإنجليزى - ان يبين لك كيف تتفادى العمل .. بالعمل !

وليس في هذه العبارة مغالطة ما .. ولكننا لن نفسرها لك هنا ، بل نؤثر ان نترك لك مهمة البحث عن تفسيرها ، في سياق هذا التلخيص التوافى ، الذى نرجو ان يساعدك على ان تشق طريقك - بخطى واثقة معقدة - إلى النجاح ، وإلى ارتقى إلى أرقى المناصب وأكثر الأعمال

فعمال معنى نسعى إلى أرقى المناصب وأكثر الأعمال نجاحاً .. بدون ان « نعمل » !

مكرة مضحكة تلك التى يعتقدونها معظم الناس ، والتى تزعم ان كل ما يدر دخلا هو عمل .. وكل ما عدا « العمل » ليجو .. فما أبعد هذه الفكرة عن المنطق السليم !

كان لى صديق يعمل مهندساً تقاطرات السكة الحديدية ودانها ما كان يجد لذة كبيرة في ركوب القاطرة وممارسة عمله فيها .. فلذا ما عاد إلى بيته ودعته زوجته إلى زيارة بعض الأصدقاء ولعب الورق معهم - ناع في ضمه السام - وحول التنهيب من الزيارات واللعب - إذ كانت - بالنسبة إليه - عملاً أكثر إرهاقاً ومضايقة من وقوفه في القاطرات !

ولعل فكرة ارتباط العمل بالدخل ، هى السبب في كل ما يلاقه الناس في أعمالهم من ملل وكراهية - وقد دلت دراسائنا على ان معظم الناس لا يشعرون بمتعة في أداء أعمالهم ، بل انهم يطمنون ان يتخلصوا منها ليمارسوا سواها ! .. فما رايتك انما تمارس من مهنة او حرفة - اتراها عملاً تفرض عليك أدائه - ام هى هواية ممتعة لك ؟ .. إذا كانت عملاً ، فمن الحكمة ان تتخذ خطوة إيجابية نحو هجرها - فإن حياتك اقصر واثمن من ان تبددها في العمل - ولا تجعل من نفسك سكة موضوعة في قدر فوق النار ، ترتفع بها الحرارة تدريجاً وهى لا تجد من نفسها الإرادة الكافية لتتفرج من القدر - فلا يلبث ان يأتى عليها وقت تعجز فيه - مرغمة - عن القفز - فتبوت !

ومن الخطأ ما يعتقدونه الكثيرون من ان الإنسان إذا ما بدأ في نوع معين من العمل فإنه لا يستطيع ان يغيره - فالواقع أنك تستطيع ان تغير عملك بعمل آخر يتلاءم مع طبيعتك - مهما تكن ظروفك .. ومهما يبلغ بك العمر ، فسوف تجد الفرص سائحة - على الدوام - للاندماج في العمل الذى يروق

وفي وسعك أن تتجنب « العمل » - إذا أنت مارست ما تحب لأن العمل - في هذه الحال - يصبح « هوائية » ممتعة . .
لذلك كان حتما على المرء أن يتبين - أولا - نوع العمل الذي ينواه ويحب أن يؤديه ؛

ولست أقصد - بهذا الحديث - الرجال وحدهم - وإنما أقصد النساء كذلك - فالمرأة في حاجة إلى العمل هي الأخرى - لتكسب شخصيتها قوة تقبوا بها عن الركود الذي تتركز إليه النساء إذا لم يؤدبن أية أعمال - وحسب المراد أن تنخرط في سلك عمل بسيط تؤديه خارج البيت - ولو لم تكن بها حاجة مادية إليه - فإن ذلك يكسب شخصيتها توازنا قد تستنده في حياة الضمول .

فماذا تريد أن تعمل ؟ . . ما الذي تحب أن تفعله ؟

إن الإجابة عن مثل هذا السؤال ، تتوقف - إلى حد كبير - على سلك وتجاريك . فإذا كنت لا تزال في مرحلة الدراسة ، ولم تتكون عندك بعد رغبة مسيطرة في عمل معين بالذات ، فخلق بك أن تتريث قبل أن تثبت في الأمر - وافنح عقلك - وتحدث إلى من يكبرونك سنا ، ممن أوتوا الخبرة والتجربة - ومن كل هذا تسطيع أن تخرج بفكرة عامة تساعدك على أن تختار نوع الكلية التي يحسن بك أن تلحق بها - إما إذا شئت أن تبحث عن مورد للرزق ، فستجد أن هذه الفكرة العامة تساعدك على اختيار نوع العمل الذي تمارسه -

لما إذا كنت رجلا ، ذا مسئول - - - - -
ممن يهبط إلى ميدان العمل - - - - -

لك . ولن تتسرع بأن حياتك قد بدأت فعلا - إلا عندما تمارس العمل الذي تشعر برغبته حقة في أدائه . فالطبيب الذي لم يبيض الحياه ، وشيد مسكون الموت - لا يشعر بأنه متبل على عمل - عندما يحرم نفسه من حقلة ليتولى عملية ولادة . والنجار لا يشعر بأنه يعمل - عندما يعكف على صنع قطع من اثاث يعجب بها . والأم لا تتسرع بانها تؤدي عملا - حين تعنى ببيتها وأولادها . بل انها تقول : « ان ما تؤديه لأولئك الذين تحبهم ، لا يعتبر « عملا » ، مهما يكن شأنه . . . واني لأعتر بأسرتي الصغيرة ، وما أتعينني رعاية أفرادها يوما - فكل ما أبذله لهم متعة ولهو لي ! » .

والواقع أن المرء إذا ما وجد نفسه في عمل يكرهه - فإنه لا يلبث أن يبدي نفوره منه - بأن يصدر في تصرفاته عن ضيق واكتئاب . . . وبأن يشعر بالتعب يدب إليه سريعا . ويصبح غريسة لسوء الهضم والاضطراب النوم . فإذا استمر في كهذه ضيقه ، انقلب إلى متعبد ، متعذر ، يضيق بالناس - ويكره الدنيا .

فما أبعد الفارق بين إبتهاج المرء إذ يمارس عملا يحبه - وبين تجهمه إذ يمارس عملا يشعر بأنه مكره على أدائه !

كيف تتفادى العمل ؟ !

والواقع أن الدنيا لا تلبث أن تصبح أكثر بهجة وإشراقا ، لو أن كل امرء عمل في الجو الذي يستهويه - وفي المحيط الذي يحلوه . ذلك لأن الناس يغدون - بهذا الوضع - أكثر إنتاجا ، وأعظم مقدرة على التجديد والابتكار .

واجبات ، ومدى ما كنت تستشعره نحوها .. ان ساعة واحدة نخلوها إلى نفسك يوميا — لعشرة أيام — فستعرض خلالها هوايتك وأعمالك وميولك المهنية السابقة ، خليفة بأن تكون عظمية النفع لك ، في اختيار العمل الذي يناسبك .

الفرص لا تضع أبدا !

وما إن نهتدي إلى النواحي العامة التي تلذ لك ، حتى تصبح مهيئا لأن نستعرض الجهود التي تستطيع ان تبذلها في هذه النواحي .. فإذا انتهيت من كل هذا إلى عمل معين — وليكن مقصدا محددا تشعر بهيل من نفسك إليه — فلا تتخاذل . ولا تقل : « آه ، لقد فاتت الفرصة ! » .. او « لقد كبرت الآن واصبحت ابا لأولاد ، فليس من الحكمة ان أبذل العمل الذي ظلت أمارسه طويلا ! » . لا ، ان مثل هذا التفكير يثير الصعاب أمام أعيننا ، وينقل إرادتنا ، وقد يدفعنا إلى العدول عن المحاولة . ولكن الأجر بك — إذا ما كونت فكرة محددة عن العمل او المنصب الذي تشبهه — ان تتصل بالمسؤولين لتعرف المؤهلات التي يتطلبها ، والمرتب ، وغير ذلك . ثم ناقش — على ضوء هذه البيانات — مدى الفائدة التي تستطيع ان تجنيها من هذا العمل الجديد .

على أن خير نصيحة يحسن بك ان تفكرها — في هذا الصدد — هي أن تعمل على انتقاء الأعمال التي ينشر لها رواجاً — او المناصب التي يرتجى ان تزداد أهميتها — في الأعوام القلائل المقبلة ، لأن نوص التفوق فيها أكثر مما في الأعمال المألوفة ، المزهضة ، التي استغنيت عنها .

العملية ، بحيث تغدو أبهج مما هي . وأكثر تمكينا لك من ان تستغل مواهبك وإمكانياتك !

وإذا كنت أما لأطفال صغار . فغالبا ما ستكونين منقطة بالأعمال .. ولكن هذا لا يمنع من ان تفكرى الآن في أية هواية تستطيعين ان تشرى في ممارستها . وان تفيدى منها كمصدر للكسب . إذا كانت أسرتك في حاجة إلى معونتك .

وبوجه عام ، فمن الأفضل ان تبادر — مما — إلى ظروفك أو تجاريك — إلى البحث عن العمل الذي تحب ان تمارسه حقا ، وان تشرع في أدائه . فبذو هي الطريقة الوحيدة لأي امرئ كي يتجنب العمل !

هب أنك كنت في بحيرة — من الناحية المالية — وكنت حرا تماما في ان تفعل ما تشاء ، فما الذي تفعله ؟ .. وما العمل الذي تمارسه ؟ .. أنك لا تملك ان تقول : « أحب ان أؤدي عملا ! » ، إذ ان الفراغ — في الواقع — أشد أرهاقا من العمل ! ولقد يخطر ببالك أنك لم تؤت أية فكرة عما ينبغي عمله ، ولكن ثمة فكرة لدى كل امرئ منا . نظل دفينة متوارية ، ثم تطفو على السطح عندما يستعرض المرء تجاربه وفكرياته ، ويتعرف ما كان يحب وما كان يكره من تلك التجارب والذكريات . فمن المحتمل أنك انشأت أو ابتكرت أو كتبت — في يوم من الأيام — شيئا كنت فذا ، بعث السرور إلى نفسك . وبث فيها الثقة والاعتداد . وعلى ضوء هذا الشيء ، تستطيع ان ترى طريقك .

ومن ثم نرى انه من المفيد ان تلقى نظرة على ما مارست — في الماضي — من أعمال ، وما كانت تتطلبه هذه الأعمال من

وهناك آلاف من ميادين العمل التي لم لمس بعد ، وإنما هي في انتظار من يكشفها . . في انتظار العقل المتطلع ، لكي يرتادها . ولكننا لا نغفل إلى وجودها . لأن معظمنا يسير حيث سار من سبقوه . وحيث يسير الآخرون . في الطرق المألوفة . . فالواحد منا يقول : « اظنني سأعمل بالتجارة » . . « أرى أنني سأشتغل بالمحاماة » . . « أحسبني سأدرس الهندسة » ! ذلك لما لا ندرت أن لكل نوع من المهن والحرف الكبرى . فروعا عديدة . . وأن ثمة فروعا أخرى — فوق ذلك — تتطلب الوانا متباينة من الكفاءات . . وتؤدي إلى أفاق واسعة في المستقبل . ونحن نسير كالعمرى في المسالك المظروقة . بدلا من أن نبعث عن ميدان جديد يلائمنا .

إن معظمنا يتصرفون — حين يختارون وظائفهم وأعمالهم — وكأنهم لم يؤثروا شيئا من الذكاء أو سعة الفكر . أن كل تاجر على القراءة يستطيع أن ينقب في الكتب عن مادة ترشده إلى ما يحتاج إليه ليشق طريقه إلى حقل جديد . وأولئك القادرين على الكتابة ، يستطيعون أن ينصلوا بالقادة — في الميدان الذي يروقه العمل فيه — ليتعرفوا على المسائل التي يستطيعون أن يتفرغوا لحلها ودراستها . فإذا وفقت إلى ناحية جديدة ، لم يطرقها أحد من قبلك . فإن كل ما عمله سيكون جديدا . . وسرعان ما تكتسب شهرة ومكانة كبرى . في هذه الناحية .

حاول أن تعرف مواهبك أولا

ومن التواعد المسلم بها : أن مواهبك الطبيعية تتجه في نفس اتجاه ميولك . ويعنى آخر : كل امرئ يؤتى — عادة —

الإمكانات التي تساعد على النجاح في العمل الذي يشعر بشغف نحوه . ولكن من المستحسن أن يستعرض المرء مؤهلاته ومواهبه . ويفحصها ، ليستوثق من استعداداته . . فالمشغوف بالفناء لن يصلح أن يكون مطربا . . ما لم يؤت الصوت المناسب .

ومن أهم ما يجب أن يراعى . هو الحذر من الخلط بين المواهب الأصلية وبين التعلم والمران . فالمشغوف بالفناء ، قد يكون مؤهلا بطبيعته للفناء . ولكن صوته في حاجة إلى مران .

ومن العوامل التي يجب مراعاتها . أننا أحيانا قد نسيء تفسير تجاربنا الماضية . . وأذكر — بهذا الصدد — أن شابا أعرب لى مرة عن رغبته في أن يكون مندوبا لبيع السلع . ثم أردف : « ولكنني أدرك أنني لا أفلح في البيع ! » . ثم راح يروى لى عن تجربة له سابقة في هذا الميدان ، بآء فيها بالخذلان . فلما حظت تلك التجربة ، تبين أنه عين يوما في العمل . كبائع ينتقل من باب إلى باب . وهو أسلوب لم يكن يؤمن بجذواه . ولا باستعداداته لأن يؤديه . فضلا عن أنه لم يؤت مرانا فنيا في هذا المجال ، مما حدا بالمشرف الذي كان يرأسه ، إلى أن يقول له : « إنك لم تؤت الموهبة التي تمكّنك من النجاح في ميدان البيع ! » . . . ومن العجيب أن هذا الشخص نفسه . أصبح اليوم رئيسا للمبيعات في إحدى المؤسسات الصناعية الكبرى ، بعد أن قضى عامين في الدراسة والتدريب على أساليب البيع وقنونه .

ومن هذا نرى أن الموهبة قد تكون موجودة ، ولكنها دفينة : في حاجة إلى أن ننزعها من تحتها وأن نسطرها ونجلوها . . بالدرس والمران .

وفي كل تجارة ، أو فن ، أو حرفة ، أو مهنة ، توجد أربع مهام كبرى : يمكن أداؤها :

١ - مهمة ابتداعية : كالإختراع ، والكشف ، والإبتكار ، وإنتاج آراء جديدة .

٢ - مهمة إدارية : كوضع السياسات والخطط لإدارة ومراقبة مشروع أو مؤسسة بأمرها .

٣ - مهمة تنفيذية : وتتمثل في تنفيذ الخطط والسياسات في فرع أو عدة فروع من المؤسسة .

٤ - خط السير : وذلك بأن يرسم المرء لنفسه طريقا خاصة لتنفيذ عمله . دون أن يتحمل مسؤولية أعمال سواه .

فلذا كنت من المفكرين ، الذين يعنون بتحليل العمل وتدبير نتائجه ، قبل الشروع فيه ، على أسس من المنطق السليم . فأنت من الرواد الذين ينتظرون أن ينجحوا في « المهمة الابتداعية » . أما إذا كنت تحب كثرة العمل ، والتنظيم ، وتوجيه الغير في سعيهم لتنظيم أعمالهم ، فأنت مرشح لأن تكون « مسديرا » . على أن هناك أشخاصا ينفرون من تحمل المسؤوليات ، ويميلون إلى العمل « الروتيني » . الذي يتفدون فيه ما يواجه إليهم من تعليقات . . ومثل هؤلاء ، يوفقون في « المهمة التنفيذية » . ومن الطبيعي أن يكون لكل فرد نصيب من الصفات التي تؤهله لإحدى هذه المهام ، ومن ثم فعليه أن يرسم لنفسه « خط سير » يمكنه من أداء عمله بدقة تضمن له التفوق .

عرفت يوما شابا شغف بالكتابة والتأليف . ولكنه لم يكن يعمل في الصحافة ، حتى تملكه الضيق من هذه المهنة ، فكرهها . ولم يكن ذلك لعدم تمكنه من فنون الكتابة . وإنما كان تطوره

راجعاً - على ما بدألى - إلى أنه إنما كان يميل إلى الكتابة البطيئة على هواه - كالتأليف الأدبي - ومن ثم فإنه لم يرجع إلى عمله الصحفي الذي كان يقتضيه إنتاجا سريعا . وقد أقنعتني بأن يعمل مدرسا . وأن يمارس الكتابة في أوقات فراغه . فلم ينقض عامان حتى كان قد أخرج كتابين ناجحين !

وهناك نقطة هامة أخرى يجب أن تراعى عند تحديد نوع العمل الذي تحب القيام به . . تلك هي نوع العلاقات التي يحتاج إليها ذلك العمل . فهناك أعمال تقتضى الاتصال باتاس كثيرين من طبقات خاصة ، وأعمال أخرى لا تقتضى الاتصال بأحد . . وعليك أن تحدد أى النوعين يلائمك ، على ضوء ميولك الاجتماعية واستعداداتك .

أما وقد حددت الميدان الذي تريد أن تخوضه ، وجمعت المعلومات عن الوظيفة التي تريدها ، فخذ رقعة من الورق . واقسمها إلى قسمين ، واكتب في أعلى أحدهما « ميزات » . وفي أعلى العمود الآخر : « عيوب » . ثم أثبت ما تراه - على ضوء آرائك - من « عيوب » و « ميزات » للعمل الذي تخبه . ولا تبخل هذا الإجراء ، لأن عدم تدوين الأفكار قد يؤدي إلى التبلبل والخلط ، مما لا تقطن إلى نتائجه إلا بعد أن يحسب بك ضررها . فضلا عن أن كتابة هذا الجدول تبعث فيك الثقة بنفسك ، والاطمئنان إلى القرار الذي تتخذه لتحديد مستقبلك . فإذا اقتصرتك أنك تميل إلى العمل في مجال ما ، فحدد ذلك على هذا النحو :

مميزات :

- ١ - المحاماة تسمح لى باستغلال موهبتى فى الخطابة .
- ٢ - أنها تجعل منى رجلا مرموقا ، وقزيرد من دخلى .
- ٣ - تتيح لى حرية التصرف فى شئونى ، وتشجيع حبى للمغامرة .

عيوب :

- ١ - قد يقتضى الاستعداد لها أربع سنوات من الدراسة .
- ٢ - ليس لدى مال كاف للاستعداد .
- ٣ - قد يسخر الناس منى إذا فكرت فيها وأنا فى هذه السن .

فإذا ما وضعت أمالك مثل هذا الجدول ، فسيفقد من السهل عليك أن تحدد - وأنت مطمئن النفس - الطريق الذى يجب عليك السير فيه .. وهنا قد يقف أمالك حائلان : الزمن - والنقود .

ولكن .. لا بأس - أمضى فى القراءة فقد تجد حلا !

ماذا يقدمك عن التنفيذ ؟

ما من شاب تصادقه إلا ويقول لك إنه سيفعل فى مستقبله كذا ، وكذا .. إلى آخر ما هنالك من الآمال . وما من شيخ أوشك على نهاية العمر ، إلا وتسمعه يحدثك عن آمال صباه التى لم يحقق منها شيئا ، ولكن .. ما الذى يقعد الناس عن تنفيذ أفكارهم ؟

نتلخص الأسباب فى ثلاثة عوامل أساسية :

- ١ - « لا أمالك الوقت » .

٢ - « لا أمالك النقود » .

٣ - « لا يريدى أهلى على أن أفعل ذلك » .

فإذا كانت مشكلتك هى « الوقت » ، فلتقل لى : أى شيء نملكه فى حياتك اثنين من وقتك ؟ .. ومع ذلك . نان هذا الوقت ملك للجميع . رغم أنه اثنين ما فى الحياة . فهو فى متناول جميع الناس ، والكل متساوون فى ملكيته .. أن كل إنسان - على ظهر الأرض يملك فى يومه أربعاء وعشرين ساعة . لكن الأمر ليس أمر الملكية فحسب ، بل هو : كيف تنفق هذه الساعات الأربع والعشرين ؟ أن أقصى ما يستنزفه عمك من وقتك . هو ثماني ساعات فى اليوم . كما أن نومك يستغرق منك ثماني ساعات أخرى . ومن ثم يتبقى لديك فى اليوم الواحد ثماني ساعات أخرى ، فماذا تراك تفعل فيها ؟ أن كثيرا من الناس يحددون هذه الساعات الكثيرة فى .. لا شيء . فقد يقف الواحد منهم ساعة كاملة فى انتظار القطار ، دون أن يخطر بباله أن فى استطاعته أن يقرأ - فى هذه المدة - كتابا نافعا يزيد من حصيلة دراساته .

وانى لأعرف صديقا ذهب إلى فرنسا للمباحة ، نقضى فيها عملا كاملا ، حتى إذا عاد : سألته : « لماذا لم تتعلم الفرنسية هناك ؟ » فقال : « لم أجد الوقت ! » . بينما ذهبت فتاة إلى هناك لمدة شهرين - فى عمل كان يقتضى منها أن تعمل أربع عشرة ساعة فى اليوم - ومع ذلك فلتها وجدت من الوقت ما اتاح لها أن تتعلم الفرنسية . ولقد الفت أنا عشرة كتب - فى خلال عشرين عاما - دون أن يستغرق منى ذلك أكثر من ساعة واحدة فى كل يوم !

لكن أهم شيء أنصحك به في هذا السبيل ، هو أن تركز جهودك في شيء واحد لا غير .. فإن تشتيت الجهد في أعمال كثيرة مختلفة « هو المضيعة الحقيقية للوقت !

أما إذا كان المال هو العائق الذي يقف في سبيلك ، فدعنيؤكد لك أن النقود دائما .. في المرتبة الثانية بعد الرغبة الحقيقية للإنسان !

لقد استطاع « جورج واشنطن كارفر » أن يصنع قطبا بين الزعماء الأمريكيين - الذين خلدوا في التاريخ - وأن يكون من محرري الفروج هناك ، مع أنه - في البداية - كان مجرد زنجي ابن واحد من المبيد . ولم يكن يملك أى مبلغ من المال . ولكنه كان يعرف ما كان يبقى عمله ! .. فلقد أراد أن يدرس الكيمياء ، يدرسها .. وبدأ من لا شيء ، فراح يجمع من المخلفات المهمل ما يمكنه من إنشاء معمل متواضع - وصنع حواجز عازلة للبيوت ، من قشور الفول السوداني . وما لبث أن ابتكر مادة مرمرية من فضلات الخشب . كما أنتج مئات من السلع النافعة ، من المواد التي يسمونها .. غضلات الإجدوى منها ! .. وراح في الوقت ذاته : يواصل الدراسة . حتى حصل على « البكالوريوس » في العلوم . ثم « الماجستير » . ثم « الدكتوراه » مع مرتبة الشرف .

واستطاع - فعلا - أن يخلق ثروة .. من لا شيء !

وقال لى شاب ، ذات مرة : « يودى أن أشتغل بنجارة الإغنام ، ولكنى لا أملك مالا ! » .. فكلنى ودى عليه : « من

حسن حظك أنك لا تملك مالا ، وإلا فما أسرع ما كنت ستفقد إذا حضت هذا الميدان دون خبرة كافية ! » .. وهذا صحيح ، فليس أضر من يريد أن يبدأ عملا ، من أن يبدأ وهو يملك مالا . لأن عدم خبرته وتجربته كليل بأن يضع عليه هذا المال . ولو أننا استعرضنا حياة الموفقين في أى ميدان ، لوجدناهم قد بدأوا من لا شيء - ثم اكتسبوا الخبرة ، فانتسعت أعمالهم شيئا فشيئا ، حتى بلغوا ذروة النجاح !

أما عن تدخل الأهل ، فليست أمك سوى أن أقول إننا معرضون - من المهد إلى اللحد - لخطر التدخل ، الذى لا مبرر له ، من الغير ، إذ يحاولون أن يحملونا على اتباع ما لا نريد .

وافكر - بهذه المناسبة - أن أما جاعنى يوما ، تشكو من أن ابنها يهوى الموسيقى ، ويريد أن ينصرف إلى احترافها . وأهابت بى أن أقتعه بالعدول عن هذا الاتجاه ، حرصا على مستقبله . وجلست إلى الابن ساعة ، أصفيت فيها إلى بعض مقطوعاته ، فلم ينصرف حتى كنا قد اتفقنا على أن أضم صوته إلى صوته ، لاقتاع أمه بأن تتركه يضى في طريقه .

والواقع أن أحبائنا كثيرا ما يتدخلون في أعمالنا ، إشفاقا نعيم على مصالحنا ، كما يخل إليهم . في حين أنهم إنما يصدرون في ذلك ، عن رغبة في أن يرسموا لنا طرقنا على أضواء تجاربهم الخاصة وظروفهم ، مما تكن هذه مخالفة لتجاربنا وظروفنا .. ولن يقدر لك أن تكون شخصية ذاتية ، متقلة ، مبدعة .

الاستقلال عن الآخرين وعن تكريمهم . وما لم ترض نفسك على أن تكون الوحيد الموجه لخطوات نفسك ! .. أما إذا اضعت حريتك الفكرية - فإنك لن تثبت أن تفقد كل شيء ..

والآن .. اعقد عزمك على الخطوة الأولى

ما إن تتبين ما تريد أن تفعله . وما إن تشعر بالرغبة في عمله . وبأنك قادر على أن تؤديه . حتى يصبح من واجبك أن تطرح عنك كافة الأعداء - من وقت ومال وتدخل - وبذلك تصبح مهيا لأن تعقد العزم على اتخاذ خطواتك الأولى نحو ميدانك المختار . ولا ترجىء اتخاذ هذه الخطوة . إلى أن تناح لك ظروف أفضل ، فإن هذه الظروف في علم الغيب . وجدير بك أن تبدأ لفورك - مهما تكن ظروفك - وإلا فلن تبدأ أبدا :

ومن ثم ، فعليك أن تستعرض السبل المختلفة التي تحصل بك إلى هدفك . وارسم الجدول الذي يبين ميزات كل منها وييوبها ، ثم اختر أيها أصلاح لأن تبدأ به . ولا تدع ضخامة العمل - الذي توشك أن تقدم عليه - يهزك . أو يفت في عضدك . فانت جدير بأن تبلغ غايتك - مهما تكن ضخامتها - إذا ما سميت إليها خطوة خطوة !

عرفت يوما رجلا كان يتمنى أن يغدو محاميا . فما كان منه إلا أن وضع أمامه ثلاثة احتمالات للبدء :

- ١ - أن يقترض من معارفه نفقات الدراسة .
- ٢ - أن يتكسب أثناء الدراسة : ببيع " بوالص " التأمين .
- ٣ - أن يلتحق بعمل حكومي أثناء النهار ! ويدرس بالليل .

واستطاع أن يسلك الطريق الثاني : ريثما حصل على منصب حكومي - وراح يتقدم في دراسته خطوة خطوة ، حتى بلغ غايتة .

على أنه يحسن بك أن توجه إلى نفسك الأسئلة الثلاثة التالية :

- ١ - ما مدى خبرتي بالعمل الذي اخترته لنفسى ؟
- ٢ - ما المراتب العلمية التي حصلت عليها في هذا المضمار ؟
- ٣ - في نطاق خبرتي ومراتبي . أي فرع من فروع هذا العمل أرغب في أن أمارسه الآن .. وإيه دراسات احتاج إليها لأعد نفسي له ؟

ومهما تكن ضخامة هدفك - نحاول - عند البداية - أن نخفف العمل البسيط الذي يلائم إمكانيات الحالية . ثم أرق بنفسك إلى عمل أكبر منه . بفضل الدراسة - حتى نحصل إلى غايتك النهائية .

أبدأ عملك المختار !

أما وقد قررت - في ضوء تجاربك ودراساتك - أي الأعمال تحب ، فقد آن لك أن نسألنا : كيف استطيع أن أبدأ ؟

عليك - أولا - أن تعد لنفسك قائمة تضمها أسماء مجموعة من المؤسسات التي تحب أن تعمل بها . واحرص على أن تكون هذه المؤسسات ذات شهرة طيبة ، حتى تحظى بتقدير طيب للمراتب الذي تحظى به فيها .. إذ أن الخبرة التي يكتسبها مؤسسه مفضرة ، لا تظفر بثقة .

وعين — بعد ذلك — أسماء أصدقائك وأساقفتك القدامي ،
الذين ترى أن لهم معارف في إحدى هذه الشركات . عليك
أن تكتب إليهم شارحا غرضك . طالبا منهم أن يحصلوا لك على
موعد تقابل فيه معارفهم . عليك أن تعد لنفسك — قبل هذا
اللقاء — قائمة تشرح فيها مدى خبرتك السابقة ، وثقافتك ،
والأعمال التي مارستها . فان ذلك يساعدك على خلق جو من
الثقة في نفس الشخص الذي تقابله !

وليكن رائدك دائما أن تبحث عن الشيء الذي ينقص هذه
المؤسسة . لتعرض على المسؤولين استعدادك لأن تملأه . .
فان صاحب المؤسسة لا يهتم بمشاكلك الشخصية ، بقدر ما يهتم
بمشاكله هو . . انه لا يحفل بأن تجد عملا او لا تجد . ولكنه
يهتم بأن يسد جميع نواحي النقص في عمله . فإذا استطعت
اقتناعه بأنك ستكون ذا فائدة له : فإنه سيطلب إليك — من
تلقاء نفسه — أن تعمل معه . قبل أن تطلب أنت منه أن يعينك
في العمل !

أعرف شابا كان مهتما يشنون الإعلان ، فإذا به يحدد
المؤسسة التي يرغب في أن يعمل بها ، ثم أقبل على دراسة
إعلاناتها ونوع الأعمال التي ينقصها الإعلان عنها . وخرج من
دراساته وملاحظاته بأسماء المؤسسات والشركات التي لم يكن
تعلم من طريق هذه المؤسسة ، ثم طلب مقابلة مدير الإعلان
في مؤسسته المختارة . وفي خلال الحديث الذي دار بينهما ،
سأله : « لماذا لا تهتم مؤسسته بالإعلان لهذه الأعمال ؟ » . .
فأجابته المفير بأن مؤسسته ينتصيا من يهتم بالتعامل مع هذه

المؤسسات . . وما أسرع ما غنح الباب أمام صاحبنا ليسير في
طريقه المرسوم .

على أن المقدره وحدها غير كافية : بل يجب أن تضيف
إليها حصة لازمة للنجاح في العمل . . تلك هي أن تكون على
علاقة حسنة بمن تعمل معهم . وهذا يتطلب منك مجهودا كبيرا .
عرفت موظفة بإحدى الشركات الكبرى ، لم تكن تروقها
أفكار رئيسها المباشر . بل كانت ترى نفسها أكثر منه على
العمل . وفي ذات صباح ، جلست إلى أحد المعاملين مع
الشركة . تصب هجوما عنيفا على رئيسها وأفكاره . ولم يحل
عصر ذلك اليوم ، حتى كانت الموظفة تبحث عن عمل آخر .
وهي مجردة . . حتى من شهادة تثبت حسن أدائها لعملها .
وهناك طريقة جد سهلة تكفل لك كراهية زملائك . . تلك
هي أن تسخف من أفكارهم . فهناك فريق من الناس يحبون
أن يهتفوا من شأن كل فكرة لا تصدر عنهم . وهذه عادة من
أسوأ العادات في العمل . . وإنما يحسن لك ألا تصدر حكما
على شيء ما ، إلا بعد روية وإيمان .

ومن أسوأ العيوب التي قد تقع فيها : أن تحاول دائما
الدفاع عن نفسك دون الاعتراف بأخطائك . فإذا أردت
الحصول على ثقة من تعمل معهم ، فعليك بالتواضع بعودك .
ولا سبيل إلى ذلك ، إلا بأن تجعل هذه الوعود مما يسبيل
عليك تحقيقه ! . . أما إذا وعدت بما لا تستطع تحقيقه . فلن
تتواءم إلا بتفقدان ثقة الناس بك !

والآن ، وقد انتهينا من الناحية العامة للموضوع ، ننتقل إلى نوع من التخصيص نسابر به ظروف الناس حسب الفئات المختلفة لأعمارهم :

إذا كنت دون الخامسة والثلاثين ..

إذا لم تكن قد بلغت الخامسة والثلاثين بعد ، فالجمال أمامك أوسع مما هو أمام غيرك .. ذلك لأن معظم الفاجحين في أعمالهم ، لم يحرزوا النجاح إلا بعد الخامسة والثلاثين ، اللهم إلا في ميادين قليلة - كالرياضة والفن - لا تتطلب براعة ذهنية ، بقدر ما تتطلب قوة بدنية خاصة أو جمالا أو مرانا !

ولعل المشكلة الرئيسية - لن هم دون الخامسة والثلاثين - هي قلة الأفكار الصالحة لديهم .. ومهما يكن من أمر ، فإن عليك أن تعتمد - أولا وأخيرا - على نفسك ، للحصول على الأفكار السليمة . على أن الناس - من حيث أفكارهم - نوعان :

١ - أولئك الذين إذا صادفتهم مشكلة أسرعوا إلى رؤسائهم بها .

٢ - أولئك الذين إذا ما صادفتهم المشكلة أسرعوا بحلها من تلقاء أنفسهم .

والفرق الثاني عادة ، هو ذو الآراء والأفكار المفيدة ، التي تساعد على شق طريقه بنجاح .

اعرف مديرا للإنتاج - في إحدى الشركات الكبرى - بدا عمله موفظا صغيرا ، في هذه الشركة ، وذات يوم أصاب الخلل

يايا يفصل بين حجرةين كانتا تستعملان كمخزن ، فطلب الموظفون تجارا لاصلاح الباب . في حين اقترح هذا الموظف إزالة الباب من مكانه ، إذ لم تكن ثمة فائدة لوجوده . وكان هذا حلا بسيطا لمشكلة بسيطة ، لكنه أدى إلى ترقية في مناصب الشركة . إذ لوحظ أنه دائما ما كان يحصل بنفسه المشاكل التي تعترضه . وكبرت مشكلاته شيئا فشيئا ، حتى أصبحت تتناول وسائل الإنتاج . فكان يبتدع أحسن الوسائل لعلاجها . ولعل هذا هو السبب في أنه الآن مدير للشركة !!

وما من عمل إلا ويتطلب الموظف الذي يعرف كيف يواجه المشكلات ، فلا يهرب منها . وإيا ما كان عمله . فليس أمامك إلا سبل ثلاثة لتكون ذا أفكار نافعة :

١ - أبدا بحل المشكلات النافعة التي تعترض حياتك اليومية . فإذا صادفتك مشكلة في العمل ، فاحرص على التفكير في وسيلة لعلاجها .

٢ - تعود أن تذهب إلى رئيسك مقترحا عليه حلا للمشكلات ، بدلا من أن تسأله أن يبتدع لك الحل بنفسه .

٣ - إذا لم يكن اقتراحك مقبولا ، فابحث عن موضع النقص فيه ، لكي تتوصل إلى الحل الصحيح في المرات التالية .

والشخص الذي يروض نفسه على علاج المشكلات الصغيرة ، لا يلبث أن يعالج المشكلات الكبيرة .. إذ أن المشكلة الكبيرة ليست إلا تجميعا لعدد من المشكلات الصغيرة .

واذكر دائما أن كل فكرة كبيرة تتوصل إليها لحل مشكلة ، أو لابتداع وسيلة مفيدة في عملك ، إنما ترجع في أساسها إلى خطوات ثلاث :

١ - دراسة كل الظروف المحيطة بمشكلتك ، وملاحظة كل دقائقها ملاحظة دقيقة .

٢ - قال « فوردي » - يوما - إن أية مشكلة كبيرة : تغدو ميسورة العلاج إذا رددتها إلى المسائل البسيطة التي تؤلفها .
ولذلك يحسن بك أن ترجع بأية مشكلة إلى عناصرها البسيطة التي تؤلفها . ومن حلول هذه المسائل البسيطة مجتمعة .
ينتج حل المشكلة الكبرى .

٣ - فإذا ما وصلت إلى حل مباشر ، فلا تسرع في الاقتناع به ، بل عليك أن تحاول حلولاً كثيرة . حتى ينفق في ذهنك أسلم حل تطمئن إليه .

كذلك يجب عليك أن تدرك أن الغير لا يهتمون لفكرتك إلا في حالة واحدة .. إذا عرضتها لهم من زاوية نظرهم هم ..
فخير لك أن تذهب إلى رئيسك قائلاً : « إن لدى فكرة كريمة بأن توفر لنا نصف وقتنا ! » .. أو « أنها تضاعف من أرباحنا ! »
.. فهذا أجدي في اقتناعه من أن تقول له : « لقد طرأت بيالي فكرة هائلة .. مهلاً سمعناها ! » .

إن عليك أن تثير اهتمام الغير بأفكارك . ولن تثير اهتمامهم إلا إذا عرفت أن مقنعهم بأن الفكرة مفيدة لهم هم ! . فإذا فعلت ذلك ، فلا تنتظر النتائج سريعة ، بل صابر وأدب وكرر المحاولة ، دون ما يأس .. فإن الوقت وزيادة الخبرة كهيلاين بأن يحقق لك كل مطالبك .

وعليك دائماً بتوسيع دائرة معارفك ، وبأن تكون على صلة طيبة برؤسائك السابقين في العمل ، وبإساتفك القدامى ،

فهم مصادر لفتح أبواب جديدة للعمل أمامك ، وقد تستطيع اللجوء إليهم إذا ما أعوزتك الحاجة إلى عمل سريع . ولسوف تجد من تقتهم بك ، خير معين لك في بلوغ هدفك .

ولكن .. عليك - قبل كل ذلك - أن تسير وفقاً لخطة مرسومة ، تعين فيها الهدف الذي تصبو إليه والخطوات المحددة التي يجب أن تتبعها حتى تصل إلى غايتك .

بين الخامسة والثلاثين والخمسة

أما إذا كنت قد تجاوزت الخامسة والثلاثين ، فإنها ينبغي أن لا يغت هذا في عضدك ، إذ أن الفرصة لا تزال سائحة أمامك . ولكن عليك - في هذه السن - أن تمسك إلى الحذر الشديد ، وأن تتخذ من عملك الحالي دعامة تتكىء عليها في تحضرك لعملك المختار .. وحذار من أن تترك عملك قبل أن تكون على يقين من نجاحك في العمل الجديد الذي اخترته !

على أن ثمة موصفاً للنقص يجب أن تخلص نفسك منه .. فاحذر دائماً أن تكون من ذوى الأفكار السلبية الذين يقدرّون الخسارة والفشل ، دون النجاح .. فإن تضخيم نتائج الفشل ، وتعذر بالراء عن الإقدام والتوفيق .

قل لنفسك دائماً ، وانت تقدم على مشروع جديد : « إذا نجح هذا المشروع ، فسوف أجنس منه كذا ، وكيت .. » ..
وحذار أن تقول : « لو أن هذا المشروع فشل .. فسوف أصمم الخسارة ظهري ! »

إذا كنت فوق الخامسة والخمسين ..

وفي هذه المرحلة ، يجب ان تشعر بانك السيد الوحيد .
السيطر على نفسك .. يجب ان يكون لك عمل خاص تنير
بنفسك ، دون ما اوامر من رئيس . فإذا كنت قد بلغت هذه
السن دون ان تكون صاحب عمل ، فعليك ان تسعى إلى أن
تكونه في أسرع وقت مستطاع .. إذ ان المؤسسة التي تعمل
بها لن تلبث ان تستغنى عنك . ولن يتيسر لك — إذا انتظرت
إلى ذلك الوقت — الحصول على عمل آخر .

وخلق بك أن تنشئ لنفسك عملا مستقلا تضطلع به إذا
اضطرت للتقاعد — ولو كان لديك من المال ما يكفي لأن يعيش
في راحة وبطالة — فان حياة البطالة — في التقاعد — اشق على
النفس من أي عمل يمكن أن يقوم به أي إنسان . إذ أنها لن
تلبث تزيدك سأمًا ، حتى ينتهي بك الأمر إلى الرحيل عن
الحياة ولما تبلغ بعد غاية عمرك .. أجل ، أنها تقضي عليك
سأمًا وملًا !

فإذا كنت قد عانيت بفهم ما قلناه في هذا الكتاب ..
فهاك ثلاث تواعد ، لا أحب ان اختتم الكتاب دون ان اضمها
ظاهرة ، واضحة ، امام عينيك ، وإن كانت قد وردت في سياق
الكلام .. فإنك خليك بأن تظل حيث أنت ، دون ما ارتقاء .
بدونها :

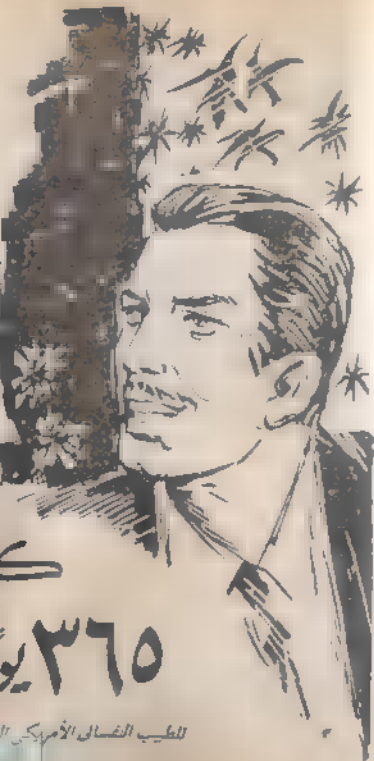
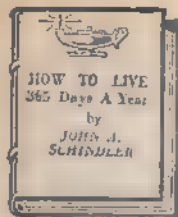
١ — اعمل دائما على « تطوير » خطة حياتك ! .. داوم
على التفكير فيها وتزويدها بأفكار جديدة ، وفقا لخبراتك
وتجاربك الجديدة !

٢ — اعمل دائما على « ترقية » نفسك ! .. جدد من قواك ،
وجدد من أفكارك ، ودد من قابليتك للسمو والارتقاء دائما !

٣ — اعمل دائما على تنمية علاقاتك بالغير ! .. فإن
العلاقات الجديدة — والقديمة على السواء — هي خير معين
لك في سلوكك نحو غاياتك ، وهي خير عون لك في التغلب على
أزمائك .

وبعد كل هذا .. سر قدما ، واطمن إلى النجاح !

—



كيف تعيش

٣٦٥ يوماً في السنة؟

للطبيب النفسي الأمريكي الدكتور (جون شيندلر)

www.ashmash.com

يخجل عنده تفكيرهم .. وقيمهم من يرتضى الخيبة والانطواء ..
 وإنك لتجد أكثرهم يشكون من أنهم « ليسوا على ما يرام » ..
 فهم يحسون بتعب ، وآلم ، وامتناع .. ونعاسة ! .. ذلك لأن
 لديهم عشرات من المسائل التي تثير قلقهم ، وتجعلهم ينساقون
 للهواجس ، والخاوف ، والانفعالات .. ومن هنا تجدهم قد
 قضوا أيامهم إلى ٣٦٥ الماضية بعيدين كل البعد عن الحياة
 الطيبة السعيدة ، يتخطون على مر الأيام في متاعبهم ،
 ولا يفتأون يتوقعون المتاعب الجديدة فيقبلون لها قبل وقوعها
 .. وهذا هو الفشل المؤلم الذي تردى فيه ملايين الملايين من
 الناس منذ بدء الخليقة ، فقد أغفلوا أهم ما ينبغي أن نتعلمه :
 كيف نوجه أنفسنا لكي نستمتع بالحياة ؟

إن الحياة البشرية — حياتك — لا ينبغي أن تمر كما راينا ..
 ومن ثم يعني هذا الكتاب بتعليم الناس كيف يغيرون أسلوبهم
 في الحياة عما جروا عليه في الـ ٣٦٥ يوما الماضية ، حتى
 يستطيعوا أن يسعدوا بأيامهم الـ ٣٦٥ القادمة .. وبكل
 أيامهم !

انفعالاتك تنتج معظم أمراضك البدنية ..

كثرة الاضطراب في الحياة = مرضاً ناشئاً عن الانفعالات

قلة الاضطراب = انعدام المرض الناشئ عن الانفعالات

الواقع أن معظم المرضى الذين يعانون من المرض الناشئ
 عن الانفعالات ، ليست لديهم اضطرابات حقيقية تذكر .. وإنما
 العامل الأبرز في خلق هذا المرض هو انهم لم يتعلموا كيف
 يوجهوا أنفسهم نحو الحياة الطيبة السعيدة ..

في سبيل السعادة ..

في مقدمة ألوان الفشل التي منى بها الجنس البشري ،
 فشل أبنائه في الوصول إلى سعادة وطيدة في هذه الدنيا
 .. فلقد عاش في الدنيا — منذ خلق آدم وحواء — بلايين
 البلايين من البشر ، ولم يك يشغل بال كل واحد منهم
 سوى كلمة واحدة ، وفكرة واحدة : « السعادة » !

وفي هذا الكتاب ، يبين لنا طبيب امريكي ذائع الصيت
 في ولايات الغرب الاوسط من امريكا ، كيف نستطيع أن
 نعيش بغير مرض ، ولا سام ، ولا خوف ، ولا شعور
 بالتهب والارهاق وتوتر الأعصاب .. وهو في هذا يبني
 نصائحه على أسس من تجاربه وخبرته ، وما صادفه في
 حياته العملية كطبيب .

فحاول أن تتفقد بتجارب غيرك !

كيف قضيت أيامك الـ ٣٦٥ الماضية ؟

لكي نتقنه ما أرمي إليه ، سل نفسك : « كيف عشت أيامك
 الـ ٣٦٥ الماضية ؟ » .. كم من الوقت قضيته خسالاها في
 شغل بالمتاعب والمصاعب والهواجس ..؟ من المحتمل أن
 لا تكون أيامك الـ ٣٦٥ الماضية مختلفة عن مثيلاتها لدى أي
 امرئ سواك ، فمعظم الناس — في هذه الأيام — يعانون
 انزعاجا وثقلًا .. ومنهم من تبلغ بهم اليوم إلى الحد الذي

يتجنبون الانفعالات الضارة في المواقف العادية البسيطة التي تصادف المرء في حياته اليومية .. وهذا العامل هو السبب في ٩٠ في المائة من حالات المرض المترقب على الانفعال !

واتصد بالمواقف العادية التي تصادفنا في حياتنا اليومية . ان نعيش وأن نكسب عيشنا ، ونخوض مشكلات الأيراد والمصروف ، وننظم الأسرة ، والتغلب على أي شقاق طارئ .. الخ .. وما اظننا بحاجة إلى القول أن كل امرئ عرضة لأن يصاب - في وقت من الأوقات - بمرض مبعثه الانفعالات . ولو أنك عرضت نفسك على طبيب حين تكون في مثل هذه الحال ، فإن الطبيب - في الغالب - لا يبتك بما تعاني . لأنه يدرك أن المريض لا يفيد شيئاً في العادة إذا قال له : « ليس بك أي مرض ، وإنما تعبك جاء نتيجة انفعالاتك » .. أو إذا قال له : « إن أعصابك هي سر وعكك » .. بل أن المريض قد يغضب من الطبيب الذي يصارحه بهذا . ويلجأ إلى طبيب آخر ! .. ومن ثم نلا بد للطبيب الذي يصر على مصارحة المريض بأن وعكته انبعثت من انفعالاته ، من أن يعقب على ذلك بشرح يبين كيف أن الانفعالات تخلق مرضاً . وكيف أن هذا المرض يتخذ أعراضاً بدنية ، وكيف يستطيع المريض أن « يوجه » انفعالاته ليتقادم المرض ! .. ومثل هذا الشرح علاج نفسي ، لا يحسنه إلا طبيب نفسي . والأطباء النفسيون قلة ضئيلة بالنسبة للمرضى المصابين بأمراض الانفعالات .. ومن ثم فإن ٩٩ في المائة من هؤلاء المرضى يتلقون من أطبايهم ما يمكن أن نسميه « العلاج البديل » . وهو يتألف من تقديم « تشخيص بديل » للمرض يرى الطبيب

أنه يسهل على المريض أن يفهم منه سبب مرضه . ويقرنه بتقديم علاج ظاهري لهذا السبب .. وهذا أيضاً لون من العلاج النفسي ، ولكنه لون ضار . وأسوأ أضراره أنه مع الزمن يزيد من سوء حال المريض ، ويجعل مرضه الناشئ عن الانفعالات مزمنًا وحادًا ..

المرض الناشئ عن الانفعالات مرض بدني !

وأصعب ما في أمر هؤلاء المرضى ، أنهم باتفاعلاتهم يوحون لأنفسهم بأعراض أمراض بدنية وليست نفسية .. وفيما يلي قائمة بنماذج من الأعراض المرضية التي يسببها الانفعالات : وأمام كل منها نسبة حدوثه نتيجة انفعالات :

النسبة

المئوية

مظهر الشكوى

آلام في الفم (ظهر الرقبة)	٧٥
غصة في الحلق	٩٠
آلام تشبه أعراض القرحة المعوية	٥٠
أعراض كأعراض اختلال المرارة	٥٠
غازات في المعدة	٩٩
دوار و « دوخة »	٨٠
صداع	٨٠
إمساك	٧٥
شعور بتعب يثقل الجسم	٩٠

ويظن الكثيرون ممن لا يفهمون طبيعة المرض النفسي ، انهم انفسهم محصنون ضد المرض الناشئ عن الانفعالات .. والواقع أن

مرضى الانفعال يزداد استنفالاً كلما ازدادت مسئولية الإنسان، وحدة نشاطه الذهني، ومقدرته العقلية .. ولو أن « الذكاء » كان « ذكاء » حقا، بكل ما في هذه الكلمة من معنى، لتضمن المقدرة على تكيف الانفعالات والسيطرة عليها. ولكن الحاصل هو أن أولئك الذين نعتبرهم « أذكاء » هم عادة أقل الناس مقدرة على توجيه انفعالاتهم في دروب الحياة اليومية المتداخلة المتشابكة ..

وقد خبرت في الجزء الذي أعيش فيه من بلادي، أن أقل الناس عرضة للمرض الناشئ عن الانفعالات هن الزوجات، الزيفيات اللاتي تتألف أسرة الواحدة منهن من تسعة أشخاص أو عشرة، والتي تساهم في العمل بالزرعة إلى جانب مهنتها في تدبير شؤون البيت. فهذا الصنف من النساء يجدن من كثرة العمل ما يشغلن عن « التفكير » .. وهن ينهكن في رعاية غيرهن، حتى لا يجدن الوقت لكي يفكرن في أنفسهن !

الانفعالات « الطبية » هي خير دواء !

وكل الانفعالات — اللهم إلا واحدا أو اثنين — تدخل من حيث التغيرات التي تحدثها في الجسم في واحد من قسمين كبيرين :

القسم الأول : يضم الانفعالات التي تؤدي إلى تنشيط مختلف أعضاء الجسم فوق الطاقة العادية من النشاط، وذلك عن طريق الجهاز العصبي لأي عضو أو أي عضل .. ومضاعفة تنشيط غدة أو أكثر من الغدد الصماء .. وهذا التنشيط الزائد عن الطاقة يحدث نبنا الشعور بالتنوع .. ومن هذه

الانفعالات : الغضب، والازعاج، والخوف، والقلق، والحزن، وعدم الرضى ..

أما **القسم الثاني :** فيضم الانفعالات التي تحدث إيماءات تفاؤلية معتدلة، لا هي بالمسرفة، ولا هي بالضعيفة .. ومنها الأمل، والفرح، والتشجيع، والعطف، والحنان، والرضى .. وقد شغل الأطباء — منذ عرفوا الآثار المرضية للانفعالات منذ سنوات — بالانفعالات السبئية، وأهملوا تأثير الانفعالات الطبية .. في حين أن هذه الأخيرة هي أكبر قوة تساهم في توفير الصحة الطبية، ولا تعادلها — من الأدوية — سوى العقاقير المعروفة باسم « الانتيبيوتيكس » كالبنسلين والسلفاء وسوى المقار المعروف باسم « الأكث » والكورتيزون .. بل أن هذه كلها لا تكاد تضاهي الانفعالات الطبية في آثارها، لأن فائدة بعضها محدودة « كما أن ليعضها رد فعل ضار .. وليس من سبيل إلى توفير التوازن التفاضلي بين الهرمونات في جسمك، إلا إذا وفرت له المثبرات التي تنشأ عن الفريق الطبي من الانفعالات .. إذ لا يمكن لأي طبيب أن يتجاهل مفعول هذه الانفعالات الطبية، لأنه يرى أمثلة منها في عمله العادي كل يوم !

وأفكر — على سبيل المثال — أن جراحا في مصحفنا أجرى عملية جراحية دقيقة، وموفقة، أنقذ بها حياة مريض من تورم خبيث .. ولكنه بعد ثلاثة أيام أبدى لى خوفه من أن المريض يوشك أن يموت — وكانت كل الملاحظات الطبية المسجلة في التقارير الخاصة بهذا المريض توحى بهذا فعلا — ومن ثم رأيت أن اتفقد حاله، فذهبت إليه .. ولا ..

الوعي والادراك . حتى إذا سألته عن حاله : اغتصب من آلامه ابتسامة ، وقال في عينيه وميض التحمس والعزم : « على خير ما يرام .. لسوف أبرح المصحة بعد أيام ! » . وظل المريض على هذا العزم وهذه الرقبة ، فلم يلبث أن شفى .. ولو أنه استسلم للقنوط من جراء الظواهر الطبية التي أعقبت العملية الجراحية . مات ..

الانفعالات الأساسية .. والانفعالات السطحية

بقيت نقطة هامة أخرى لا بد من الإلمام بها إن شئنا أن ندرك لمعول الانفعالات فينا ، تلك هي أن كلا منا يضم في كل الأوقات درجتين مختلفتين من الانفعالات .. أو أن شئت فقل أن بكل منا طبقتين من الانفعالات : طبقة خارجية يراها كل الناس ، وطبقة داخلية عميقة لا يراها إلا من يحسن التنقيب عما وراء المظاهر .. ونستطيع أن نسمى الطبقة الداخلية بالانفعالات « الأساسية » . وأن نسمى الطبقة الخارجية بالانفعالات « السطحية » .. فلو افترضنا أنك ارتكبت في هذا الصباح ذنباً أو جريمة ، وأنت لست مجرباً بطبعك ولا سبق لك أن اعتقت الأجرام ، فإن الخوف يعرفك ، كما يداخلك شعور بالذنب .. وأنت فوق هذا وذاك تتوقع أن يلقي البوليس القبض عليك . ومن ثم فإنك تظل طيلة الساعات - وربما طيلة الأيام - القالية ، وفي نفسك انفعال « أساسي » من الخوف ، والقلق ، والانعراج ، والندم .. ولا بد لهذا الانفعال من مظهر ، ولا بد لهذا المظهر من أن يحدث تغييراً جسيماً .. فكل دقيقة تمر وأنت في قلقك وترقبك ، تزيد من توتر

عضلاتك ، ومن مضاعفة تنشيط الغدد الصماء .. وهذه هي المظاهر التي تجعلك تشعر بأنك متوتع !

ولقد تمر عليك لحظات خلال هذه الساعات « ينصرف فيها بالك إلى موضوع آخر ، كما أن الانفعالات السطحية قد تقوم بلعبة خادعة ، إذ أن بعضها قد يكون في مظهره مرحاً ، أو ساراً ، رغم أن الانفعالات « الأساسية » تظل ماضية في أحداث أمراضها .. فهناك لحظات تبدو فيها لسواك سعيداً . في حين أنك تعلم أن الأمر في دخيلة نفسك على النقيض ، لأنك تحس بالأعراض المؤلمة .. وقد تشعر بألم في معدتك حتى وأنت تضحك لفكته سمعتها !

فذلك لأن الانفعال « الأساسي » يستمر في دوره وراء « الكواليس » ، في حين تتتابع الانفعالات « السطحية » على المسرح في فترات متعاقبة .. والانفعال « الأساسي » ماض لا يكف ، ومن ثم فإن أثره في أحداث المرض يكون أقوى !

النضوج « النفسي » !

لم يفقه علماء النفس هذا النوع من « النضوج » بأجل معناه إلا من عهد قريب ، فهو القدرة على مقابلة مواقف الحياة بتصرفات أكثر جدوى ونفعاً من تلك التي تصدر عن الطفل أو المصبي . ولهذا النضوج تسمية أخرى ، هي « الاستقرار العاطفي » أو الاتزان في الانفعال .. أما التوتر العاطفي ، أو التوتر الانفعالي ، فهو ما يصدر من الطفل إذا ما واجه موقفاً ينطوي على خطر .. والشخص « الناضج » هو الذي يواجه مثل هذا الموقف في « اتزان انفعالي » أو « غير انفعالي » .

وقد تبين علماء النفس ان الاشخاص المكتملي النضوج جد قليلين ، إذ ان الشخص مهما بلغ من النضوج ، يظل يحتفظ في شخصيته بناحية يصرف فيها تصرف الاطفال .. وترجع قلة عدد الناضجين نينا إلى عدم وجود جيد تعليمي أو تربوي منظم لمساعدتنا وإرشادنا إلى النضوج . وإنما الأمر متروك للظروف ، والحظ !

٧ صفات تحقق النضوج النفسي

تحمل المسؤولية

اولا : الاستقلال في تحمل المسؤولية هو نواة النضوج الاولى ، فلا بد من تنمية القدرة في الشخص على تحمل المسؤولية مستقلا عن الأب والأم وغيرهما من حماة .. سيما وان بعض الآباء يعمون في ابنائهم عادة الاعتماد عليهم بدلا من الاستقلال عنهم . فلا يلبث هؤلاء الابناء ان يعانقوا السحاب .. وكمن من زوجة هرعت إلى أمها وقد حيرتها مسؤوليات الزواج ! .. وكمن من ابن غاظه ان يشعر بأنه لا يكاد يستغنى عن أمه ، فجنح — لكي يثبت لنفسه أنه اقوى — إلى السوان من الجور تجعله أشبه بـ « البلطجي » ! .. ومن الناس من يعضون في الحياة معتمدين على آباءهم وأقاربهم وأصدقائهم . فإذا فقدوا هؤلاء ، بحثوا عن العون في الاقبال على الخير . وظلوا طيلة حياتهم يعانقون المرض المنبعث من الانفعالات .

الاعطاء .. أكثر من الأخذ !

ثانيا : النضوج معناه الاتجاه إلى سياسة الاعطاء لا الأخذ فمن أبرز صفات الطفولة الحاجة إلى تلقى الرغبات والمشتبهات

.. فإذا ما كبر المرء وقد فاضلت فيه هذه العادة ، ولم يعد يتلقى أو يأخذ ما يشتهي من سواه . ظل يرتقب ان يتلقى من الغير كل رغبته . الأمر الذي يقوده في النهاية إلى الشهور بالخيبة والانطواء !

التخلي عن الاتانية !

ثالثا : النضوج معناه التخلي عن الاتانية والتزاحم . فالشخص الذي لا يفتأ يتبارن نفسه بسواه في غيرة ، بغدو تعيسا وينهى في نفسه الحسد ، والكبرياء الضار . والبغضاء — البغضاء للناس ، التي تدعو الناس إلى أن يفضوه بدورهم ! — ذلك ان للمنافسة أثرها في الحياة . ولكنها إذا اشتدت واستفحلت واقتربت بالغيرة الرعناء ، أدت إلى خيبة الغرض الذي تهدف إليه ! .. ومن العوامل التي تسبب قدرا كبيرا من المرض الناشئ عن الانفعالات — في ميدان التجارة والصناعة في عصرنا هذا — تلك المنافسة التي تتقدم بين أولئك الماكثين الذين يجاهدون للوصول إلى القمة ، فنجد مديري الفروع المحلية في شركة من الشركات الكبرى ، يكثر من اللجوء للعلاج الطبي ، لأن كلا منهم يتك أعصابه لسكى يرى مبيعاته فوق مبيعات زملائه ، وفوق مبيعات أئداده التابعين لشركات أخرى منافسة ! .. ويحدث هذا أيضا في المصارف والشركات الصناعية ، وبالمفالى ، نجد أن الساعين لارتقاء

السلم في أعمالهم يعانقون من التوقد .. في حين أن الذين يمارسون مهنة يصابون بقرح معوية .. في حين أن الذين يمارسون مهنة يصابون بخيبة وقنوط وانطواء ..

بالتعب والخور يقتلان اعضاءهم . وبنوبات الصداق الطويلة ..

السلوك الجنسي الناضج !

رابعا : النضوج في الناحية الجنسية .. فالسلوك الجنسي يكون مشوبا بطابع « الطفولة » طالما كان مجرد اشباع تناسلي قائم على حب النفس دون ادراك للواقع الذي يتمثل في ان الناحية الجنسية ليست سوى جزء من فن واسع ينطبق بالزواج والمعاشرة . والسلوك الجنسي — ككل شيء يخص شخصين معا — لا يستكمل نضوجه إلا حين يقترن باللفظ والعطف والتعاون المشترك .

ويرجع انتشار نقص النضوج الجنسي — إلى حد كبير — إلى الموانع والحواجز التي تعوق الاتجاهات العلمية للتربية الجنسية ، فان المدارس . والأسرات . والكنائس : لا تتيح للفرد دراسة منظمة لممارسة المسائل الجنسية . في سياق حياته العادية . وإنما يترك معظم التعليم في هذه الناحية إلى مصادر مشوهة . أو محوطة بالشبهات . ومن ثم تجد ان الذين يصلون إلى درجة النضوج الجنسي قلة ضئيلة . مع الاسف !

السمو على البفضاء

خامسا : النضوج معناه سمو على العنوان والتباعد في الحياة العادية . فمن الناس من يرون أن الغضب . والكراهية . والقسوة ، والثشاجر ، من مظاهر القسوة .. في حين أن العكس هو الصحيح . فهي مظاهر للضعف . وشواهد على الخوف ، والفشل .. والوان لنقص النضوج .

أن الأطفال يعيشون في عالم يكونون فيه ضعافا — نسبيا — فهم يشعرون بالهيبة . والاعتماد على الغير ، وعدم الطمأنينة .. حتى إذا عجزوا عن تحقيق رغباتهم . انقلبت الخيبة إلى غضب ، وحب للشجار ، وقسوة إذا استطاعوا القسوة ! وكثير من الناس يتقدمون في السن ، ويبلغون مرحلة النضوج الجسمي ، دون أن يتغلبوا على هذه الطباع العدائية .. فيظلون قساة مشاكسين ، لأنهم لا يفتاون يشعرون بالضعف ، والاعتماد على الغير . وعدم الطمأنينة .. إذ لم يتعلموا كيف يكونون أقوىاء . فان القوى وحده هو الذي يستطيع أن يتون رقيقا ، رعوفا ..

الواقعية .. وعدم الاغراق في الخيال !

سادسا : النضوج يقترن بالتمييز بين الحقيقة والخيال . فمن صفات الطفل أنه يتقبل الخيال أو الوهم كحقيقة واقعة . دون أن يحاول أن يفرق بينهما .. على أنه إذا نما وكبر وهو على هذه الصفة ، لا يلبث أن يصطدم بكثير من المتاعب والاضطرابات التي تخلق في نفسه تعاسة وانفعالات ضاره .. وأن المرء ليذهل إذا تبين نسبة الشائع من هذا اللون من الوان نقص النضوج ، وإذا استعرض ما يتوجب عليه من اضرار .. فلقد يعمد سياسي أثنى ، غير أمين ، إلى خلق صورة خيالية عن نفسه ، تظهره كقطب لا غنى للبلاد عنه إذا شاعت أن تتجنب الاستبداد .. ومن ثم يقبل الوهم على أنه حقيقة النضوج على انتخابه . وقد تقبلوا الخيال على أنه حقيقة فاخلصوا لها !

تكييف النفس تبعاً للظروف

سابعاً : المرونة والقدرة على تكييف النفس بما أهم عناصر النضوج .. فعندما تقسو الظروف ، وتهتز الأرض تحت أقدامنا ، لا يقينا شر الانفعال الباعث للمرض والخالق للشعور بالشقاء ، سوى القدرة على التكييف تبعاً للظروف ، واجتيازها بشجاعة وجلد ..

و « درجات » النضوج ليست سوى السوان من السلوك والتصرف لا تنبعث في الناس بالطبيعة والفطرة .. وعليها يتوقف ما إذا كنا نعيش في سعادة أو شقاء . في ساحة أو اعتلال .. وفي وسع كل إنسان أن يفيد من سؤال نفسه : « إلى أي مدى نضجت ؟ » .. وفي أي النواحي لم استكمل بعد نضوحي ؟ .. وكيف استكملة ؟ » .. وكثير من الناس لا يعز عليهم استكمال النضوج بعد سن الثلاثين أو الأربعين أو الخمسين .. بل بعد السنين ! .. فمن المؤكد أن أي إنسان يستطيع أن يعتمد إلى معالجة أي نقص في نفسه فوراً : لو شاء ، وبما كان متقدماً في السن !

كن عملياً .. وأبدأ الآن !

ولكى تبدأ ، لابد لك من فكرة رئيسية تحتفظ بها دوماً في ذهنك وأمام عينك . تلك هي : « ساجعل تفكيري وتصرفي هادئين وبهيجين ، الآن .. وفوراً ! » .. وتشبث بهذه الفكرة تشبثاً ، حية ، عابرة : مهما حدث ، ومهما جد من مواقف .. ثم بادري إلى أن تستبدل بالانفعال المرهق غير

المسلم — المشتغل على الخوف ، والاستياء ، والقلق والفتنوط — انفعالاً صحيحاً سليماً ، قوامه الشجاعة والعزم والابتهاج .

ولسوف تجد في بادئ الأمر أنك تنزلق إلى الانزعاج أو القلق والاضطراب ، قبل أن تتفكر أن تقول لنفسك : « ساجعل تفكيري وتصرفي هادئين وبهيجين الآن .. وفوراً » .. ولكن عليك أن تكف بمجرد تذكر هذا العزم . عن التفكير المزعج الذي يثير الانفعال المرهق ، وأن تعمد إلى تفكير هادئ لا يؤدي إلا إلى انفعالات سليمة طيبة .. وفي وسع كل إنسان أن يبتكر طريقته في هذا الصدد : فمن مرضى من اعتاد في المواقف الحرجة البسيطة أن يبادر إلى إرسال صغير منقول من بين شفتيه ، يبعث في نفسه الابتهاج .. وكثير من الناس يعمدون إلى الصلاة أو الدعاء حتى يتمكنوا من أن يسوقوا تفكيرهم وانفعالهم في تيار قدير ، وإذا كنت تجتاز فترة سولة في الحياة ، فدع نفسك تستمرى السعادة ، لأن الحياة بهيجة ما دمت تسمح لها بأن تبدى بهجتها ..

بيد أن المواقف الصعبة في الحياة لا يسول علاجها بنفس اليسر الذي نعالج به المواقف الحرجة البسيطة : فلو افترضنا أن زوجتك مرضت ، ولم يكن بوسعك أن تساعد ، في حين أن أطفالك أصبحوا يعيشون حياة مرتبكة ، إنك لا تثبت أن تنصرف عن عملك لمعالجة الموقف .. ولا تثبت أن تمسك يدك للاقتراض ثم يلاحقك الدائنون .. مثل هذا الموقف لا يسبيل عليك فيه التحول عن التفكير المضطرب إلى التفكير الهادئ ، .. بيد أن ثمة خطوات أربعة تستطيع أن تفعلها

١ - تبسط في الحياة دائما : درب نفسك على اكتساب المقدرة على أن تجد في الأشياء العادية متعة .. فإذا ساءت شيء في الحياة ، فلا تجعل الاستياء يلزمك على الدوام ..

٢ - تجنب ترقب المتاعب : فمن انعس الناس فئة لا يمكن أن تتخلى عن التفكير في أن ثمة نقصا أو خلا في كيانها . وكما من أفراد أوتوا أجساما صحيحة سليمة ، ولكنهم ذوو انفعالات معقدة ، توحى إليهم بأنهم ليسوا كما ينبغي . وكثيرا ما ينمى فيهم هذه الحال أن يجدوا من الأطباء من يتهاونون فيقدمون تعليلا « طبيا » - وليس نفسيا - لهذا الشعور بالتوهم والاعتلال . ومن ثم يجب قبل كل شيء أن تستوثق بأنك صحيح الجسد معاف . وذلك بأن تعرض نفسك كل عام على طبيب أمين يفحصك فحسا شاملا . فإذا ما أكد لك أنك سليم ، وجب أن تطمئن فيما بين فترتي الفحص إلى أنك بخير .. فإذا انتابك ريب في صحتك ، فالحال إلى نفس الطبيب . حتى إذا تبين أن لا أساس لمخاوفك ، فكف عن التفكير فيها .

٣ - تعلم كيف تحب العمل : إن العمل ضرورة من ضرورات العيش ، ولكن في وسعك أن تجعله متعة ، فلا تسئ إلى نفسك بالثبور منه . بل إن الاستمتاع به كفيلا بأن يبعث في نفسك السرور والشعور بأنك تنتج شيئا نافعا للمجتمع ، ومن ثم تظل طيلة وقت العمل شاعرا بانفعالات سارة .

٤ - اتخذ لنفسك هواية طيبة : فإن من مميزات السعادة غير للاهتمام ، في أوقات فراغك : ضرورة نشوؤك بالسعادة

٤ - خطوات لا بد منها

أولا : ثابر على الظهور بمظهر المبتهج ما أمكن .. فإن تبسنا من المرح - مهما ضؤل - يبدد ظلهات المواقف الحرجة .
ثانيا : كف عن شغل ذهنك باستمرار بالتفكير في سوء الحظ ، ولا تدع نفسك فريسة سهلة للقلق ، والآنزعاج ، و « البستريا » .. وقبل كل شيء ، لا تنتج إلى الرثاء لنفسك تنه !

ثالثا : ارسم خططك بحيث تطلب دائما كل هزيمة إلى نصر . واذا كان خير النصر هو أن تظل محتفظا برباطة جاشك ، فإذا ذاك تحظى باعجاب الجميع : وبالسعادة في الوقت نفسه !

رابعا : ارفع هذه الأولوية دائما أمام عينيك :
الوزانة ورباطة الجاش : « لنحتفظ بهدوئنا ! » .
التسلية بالواقع : « لنقبل هذه الصدمة بثبات ! » .
الشجاعة : « استطيع أن أقوم بهذا ويكثر منه ! » .
العزيمة والتصميم : « سأقلب هذه الهزيمة إلى نصر ! » .
الإنهاج : « قد تحنى العاصلة ظهري ولكنها لن تقصه ! » .
اللطيف : « سأظل احفظ بحسن النية والطوية للناس ! »

١٢ نصيحة لمواجهة الحياة

وإذا شئت أن تحرز تقدما كبيرا نحو « النضوج » و « الاستقرار العاطفي » . فعليك بوضع تصرفات لتزمتها نحو النواحي الهامة في الحياة .. وهى النواحي التى يغلب على الناس أن يقابلوها بتصرفات تنم عن عدم نضوج :

في معيشتك .. إذ أن الحاجة إلى خبرة جديدة ، وإلى جهد إنشائي ابتكاري ، من أهم حاجات النفس البشرية . ومن الميسور اتباعها بالانصراف إلى هواية .

٥ - تعلم القناعة : فمن المؤكد أن الاستياء وعدم القناعة لا يجديان شيئا في المواقف التي لا سبيل إلى تغييرها . وليس من العسير معالجة هذا الشعور . بل أذكر أمرين فيما يتعلق بالرضى وعدم الرضى :

(١) : أن الأسهل - والادعى للسرور - أن تجد عناصر الرضى ، بدلا من أن تبحث عن عوامل السخط في الحياة اليومية . والحكيم من يعرف أن الحياة لا تخلو - في طبيعتها - من خيبة أثر خيبة . ولكنها من الناحية الأخرى : حافلة بدواعي القناعة والرضى . فلا داعي لأن نبالي بالصددمات . وننسى المرات . بل إن المتاعب من صنعك أنت ، فتجنبها .

(٢) : من أساليب التخلص من السخط وعدم القناعة . أن تكف عن الاستياء والتمنى لما فوق طاقتك . فإن استياء ما لا سبيل إليه كئيل بأن يقلب الرغبة إلى انفعال ونفور . كما يخلق في النفس « عادة الاستياء » .. فكلما نلت أمنية فوق مستطاعك ، تحولت إلى أمنية أخرى ..

٦ - أحب الناس واشترك في المجتمع الإنساني ! ففي هذه الدنيا التي يعيش فيها الناس متجاورين ، مخططين ، نجد أن من أفدح الأضرار التي تودي بالاستقرار العائلي : أن ننمى في نفوسنا كراهية لعنصر أو لشخص .. فإن من أشد دواعي العجب في الحياة أن نرى كيف يشعر كثير من الناس بالكراهية

لسواهم : بل - أحيانا - لكل فرد ! .. فترى البعض لا ينتظنون لأحد ، ولا يجاملون أحدا ، إذ أن نقص نصوصهم العائلي يجعلهم في معزل عن الناس .. ولكنهم رغم ذلك مضطرون لأن يعيشوا في دنيا الناس ! .. فلماذا لا يعيشون في سلام ، فريحيون ويستريحون ؟

٧ - تعود أن تقول كل ما هو سار ومبهج : فليس في الحياة لحظة لا تغدو أكثر نفعا إذا شابتها نكاهة مستلحة : أو تول سار ، ومن ثم فكلما رضت نفسك على المرح والابتهاج ، استطعت أن تتجنب القنوط والاكتئاب ، والمرض الناشئ عن الانفعال .. فضلا عن أن الفكاهة تقربك إلى نفوس الناس !

٨ - قابل الصدمات بأن تحول الهزيمة إلى انتصار . فكثير من الناس ينساقون إلى المرض الانفعالي بسبب ضائقة أو نكبة ، إذ يبدو لهم كأنها تلاشي كل ما لديهم في لحظة واحدة ، فيحسبون بأن لا سبيل للمضي في الحياة ! ومن ثم يضمنون إلى عبء النكبة كلاً من القنوط والهم . فإذا شعرت أنك لا تستطيع أن تغير أمرا ، فخلق بك أن تقبله وترضاه ، وإن تشرع في التفكير في خير سبيل ممكنة للمضي في الحياة ، بدلا من أن تنساق لاتفاعلات بمعناها الأصلي هو الانابة ..

أقلبي حزن الزوج إذا فقد زوجته - أو الزوج إذا فقدت زوجها - حزن على النفس قبل كل شيء ؟

احسسم مشكلاتك

٩ - واجه مشكلاتك بالحسم والجد . والجد هو أن تواجه المشكلات العديدة التي تصاب بها بالجد .

صائبة باستمرار .. ولكنك إذا أتيت المبادئ التي اشتمل عليها هذا الفصل . تجنبنا الأخطاء الفاحشة .. فضلا عن أن من الخير أن تعتاد أن تفكر في الحلول — ولو ارتكبت بعض الهفوات — بدلا من أن تقتصر على استعراض المشكلات مرارا وتكرارا دون أي حل . فمع اغتياد التفكير وحسم الأمور . لا تلبث الهفوات أن تقل ، ولا يلبث اتجاهك إلى درس المشكلات وتقديرها أن يزداد .

١٠ — اجعل من لحظتك الراهنة مناسبة ناجحة من حيث انفعالاتك : ذلك أن من واجبك أن تدبر للغد ، ولكن لا ينبغي أن تتوسع في ذلك وتسرف ، إذ من الحكمة أن نظل باستمرار نحمل هم المستقبل وما قد يأتي به ، فإن الاكتئاب بشأن المستقبل لن يغير من واقع . وخير ضمان للمستقبل هو أن تستغل الحاضر خير استغلال ، وأن تحسن دواما استغلال لحظتك الراهنة .

١١ — اشتغل دواما بتقدير بعض الأمور . فمن الحاجات النفسية الأولية في كل نفس ، الحاجة إلى تجربة جديدة ، حتى لا تظل الحياة متواضعة ملة . ومن ثم فإن ارتقاب تجربة جديدة كفيل بأن يثقل المرء ويحفزه على العمل المثمر في حاضره ..

١٢ — لا تدع المزعجات تملكك : ففي كل لحظة يتعرض الإنسان لهوم ومثيرات كثيرة بأن تغفل في نفسه .. وخلقك بك في هذه الحال أن تعتد أبهامك وسبابك في شكل حلقة تحصر فيها متاعبك ومثيراتك فلا تدعها تملكك .. ولو أنك ثابت على

استعمال هذه « الحلقة السحرية » ، لاستطعت بعد فترة أن توفق إلى حصر كل ما قد يصادفك من المزعجات مهما كانت !

٦ — حاجات غريزية يجب ارضاؤها !

للإنسان المادي ست حاجات — أو رغبات — غريزية ، يشعر في قرارة نفسه أن لا بد له منها ، فإذا لم يحقق احداها ، نوله قلق ينبعث في أعماقه . ويشيع ظللا كئيبة على كل حقيقة من نهاره أو ليله :

١ — وأولى هذه الحاجات الأساسية هي الحاجة إلى الحب ، فهي خيلة كل امرئ حاجة إلى أن يحظى — من فرد واحد على الأقل — بالحنان والتقدير .. لأن ذلك يجعله يشعر لنفسه بأهمية وقيمة . وبأن له مكانة بين الناس .

٢ — أما الحاجة الثانية ، فهي الحاجة إلى الأمان والطمأنينة . وانت لا تشعر بالأمان إلا إذا : (أ) حصلت على دخل كاف للاتفاق على إشباع ضرورات الحياة — الآن وفي السنوات المقبلة — (ب) وكان حقا في الحياة مكفولا ، في حماية حكومة عادلة من النزوات الاستبدادية والطفان .. (ج) وكنت مطمئنا — إلى حد ما — إلى أنك لن تقع صريع وباء فتاك ، أو نكبة قاضية .. (د) وكان حولك أناس تعرف أنهم سيساعدونك في الملمات . ولما كانت الطمأنينة الكاملة مستحيلة ، فإن القلق الذي يستشمره الكثيرون لا يلبث أن يقضى على الطمأنينة النسبية . ففي الدنيا آلاف من الأشياء التي تخلو من الأمان . ومع أننا نحصرها في ركن قصي من أفكارنا إلا أننا لا نستطيع أن

لكانت سببا في سلسلة من الانفعالات السيئة تظل تتكرر حتى نقودنا إلى المرض .

٣ - وثلاثة الحاجات الأساسية هي الحاجة إلى الابتكار : فالطفل الذي يبني بالمكعبات أحد الأشكال ، والزوجة التي تعد سائتر جديدة لبينها ، والمالئ الذي يضع خطة شركة جديدة . والفتاة التي تقرض الشعر ، والنجار الذي يشترك في بناء دار . كل هؤلاء يشعرون بالرضى لأنهم يخلقون من المسواد الأولية أشياء جديدة . ولن يشعر إنسان بالسعادة العميقة إلا إذا استطاع أن يقوم بعمل إنشائي ، سواء في فراغه أو جده . فان في طبيعة كل امرئ رغبة في أن يظهر بين بني البشر ويبرز ، حتى يحس بأنه يؤدي في الحياة دورا .

٤ - والحاجة الرابعة هي الحاجة إلى الشعور بتقدير الغير لجهود المرء : فكل إنسان يحتاج إلى أن يكون في نظر سواه ذا أهمية ، وأهلا للتقدير والاحترام . والزوجة عادة تقوم بأشق المهام ، ومع ذلك فمعظم الزوجات لا يظفرن بكلمة تقدير . ومن ثم فمعظم التعب والملل الذي تعانيه في عملها المنزلي إنما ينبعث مباشرة من حاجتها إلى أن تلقى شيئا من العرفان .

٥ - أما الحاجة الأساسية الخامسة ، فهي الحاجة إلى تجارب وخبرة جديدة : فان الإنسان لا يمكن أن يعيش في حياة تسر على وتيرة واحدة دون أن يعود التكرار الرتيب للانفعالات السيئة ، ودون أن يعاني المرض الذي يترتب عليها . ولكن ادعى الأعمال إلى السأم يغدو محتلا إذا ما فكرنا في تجسرية جديدة مرتقبة . واليوم الذي يبدأ دون ما أمل في تغيير واحد،

يكون من أسوأ الأيام ، من الناحية الانفعالية . بل إن مجرد تغيير الطريق التي اعتدت أن تسلكها ، أو الاندماج في حديث مرح مع أحد الأشخاص ، هو في ذاته تغيير وتجربة جديدة تخفف من وطأة التواتر الملل .

٦ - وسادسة الحاجات الأساسية هي الحاجة إلى تقدير المرء لنفسه : فكل امرئ في حاجة إلى أن يحسن الظن بنفسه - مهما كانت الأحداث منطوية على الخيبة أو الفشل - لكي يستمد الشجاعة على المضي قدما . وكل امرئ قادر أن يجد في نفسه ناحية تدعوه إلى الرضاء عن نفسه . ولكن في الدنيا كثيرين ممن يفقدون كل تقدير لأنفسهم ، فنرى الواحد منهم يعتبر نفسه ناشلا في كل شيء ، ومن ثم تقدم به الهمة عن المحاولة ، ويحس بأن لا مكان له في الحياة ، ولا مستقبل . وهذه الفئة من البشر هي أتعس البشر جميعا !

كيف تحصل على حاجاتك الأساسية

استعرض ما توفر لديك - أو ما لا يزال ناقص الاشباع - من حاجاتك النفسية الأساسية الست ، السالف ذكرها . ثم سل نفسك : اتراني ، في حياتي الخاصة ، أحظى بحب الغير . أم أنني وحيد منبوذ ؟ هل انعم بالأمان ، أم أنني في خوف على أموري المالية : أو عملي ، أو مركزي الاجتماعي أو القانوني ؟ هل ابتكر وأجدد في عملي وهوأيتي ؟ هل أظفر بالتقدير من إنسان آخر ؟ هل أرى احتمال الإقدام على تجارب جديدة ؟ هل أقدر نفسي أن أعطي ؟ الش . . . ولكن صريحا للغاية في أجاباتك

١ - فإذا لم يكن في حياتك من يحفل بك بوجه خاص ، فخير ما يعوضك عن ذلك أن تمنح حبك لمن هم حولك ، وأن تفعل لهم ما تحب أن يفعلوه لك . فمن دعائم النضوج النفسي أن تستطيع أن تعطى أكثر مما تأخذ ، ولست سوف تجد ثمرة وارضاء في حبك للغير واسداء الخير إليهم .

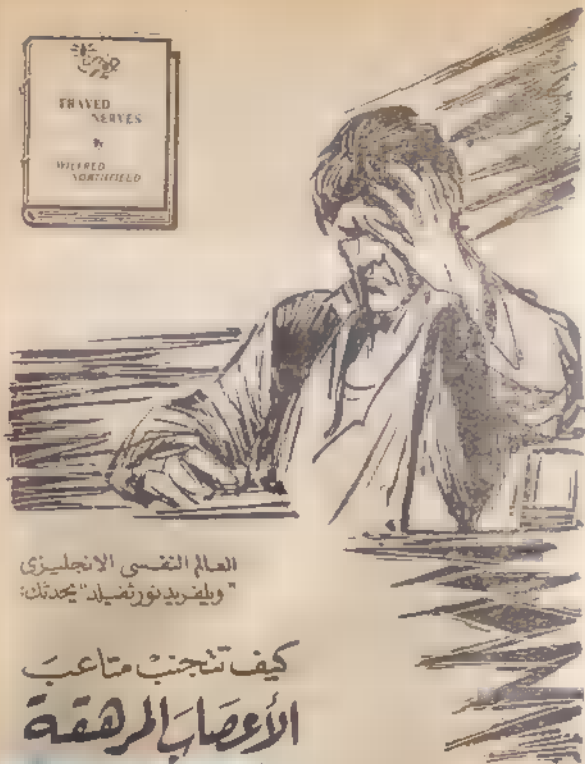
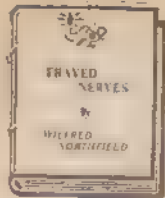
٢ - إذا كنت تنقذ الأمان ، ففكر فيما ينبغي أن تفعله إزاء هذه الحال ، وفكر في قرارك مرارا « فإذا وجدت أن لا سبيل إلى مضاعفة طمانينتك ، فاقنع نفسك بأن لا جدوى من أن تضيق إلى حالك صعب الهم والقلق .

٣ - إذا كان يعوزك الابتكار والتجديد ، فانهمك في عملك . وحاول أن تفعل أى شيء تقبلى أن تفعله ولكك تقوانى وترجئه .. او اذهب إلى اقرب مدرسة لتعلم فيها فنا من الفنون الابتكارية .

٤ - أما إذا كان ينقصك تقدير الغير ، فاقنع نفسك بأن لديك ما يعوضك عنه ، وهو شعورك بأنك تعمل لخير غيرك من الناس ، ما وسعك ذلك ..

٥ - وإذا شعرت بأن نيار « الروتين » والحياة الرتيبة يوشك أن يجرفك ، فانضم على تجربة جديدة . ومكر باستمرار في وضع الخطة لتجربة جديدة .. اشتر شيئا ، أو اعمل شيئا يستثير اهتمامك ، أو اختلط بسواك ، أو الحقق بهيئة ما ، أو اذهب إلى مكان ما ..

٦ - وإذا كان تقديرك لنفسك في انخفاض وهبوط ، فتذكر أن أكثر العظماء كانوا أفرادا بسطاء مشهورين مثلك .. ثم انقسم للمستقبل ! .. واقرن السيطرة الواعية على أفكارك بالعمل في سبيل أن تضع الرصانة ، والشجاعة ، والمزينة ، والابتهاج ، مكان المشاعر والانفعالات المزهقة التي تتمثل في الفشل « والشعور بالخيبة ، والقتوط .. فانت ، وأنا ، مثل أولئك العظماء ، وفي وسعنا ان نبلغ ما بلغوه .. لو شئنا !



العالم النفسي الانجليزي
"ويلفريد نورثفيلد" يتحدثك:

كيف تتجنب متاعب
الأعصاب والرهقة

www.101books.net

ومن الجلي أن ثمة آلافا يمضون بطريقة ما في الحياة ، يوما بعد يوم ، بجهاز عصبي شبه مستهلك .. ولولا ذلك ما استطاع منتجو الأدوية والمستحضرات المغذية التي تعدد لسد افتقار الجسم إلى بعض المواد . أن يحصلوا على دخل يمكنهم من الاتفاق بسخاء على الإعلانات التي يدعون فيها لمنتجاتهم !

ولو أنك قرأت هذه الإعلانات ، أو سمعتها تذاع ، لخطرت لك بعض الأعراض التي أفكر فيها . الشعور بالتعب عند الاستيقاظ . والقلق لآفته صوت مفاجئ ، والعجز عن تركيز الذهن . والسهاد بالليل . والهموم . والقلق الدائم والشكوك والهواجس ، والشعور بالانزعاج وتوتر الأعصاب من جراء الجو العائلي والأطفال ، والبعد رويدا عن الحياة الاجتماعية ، والإحساس بالفتقاد الأطمئنان إلى السلامة .. كل هذه ، وعشرات غيرها ، أعراض تنبئك الإعلانات في صراحة بانها نتيجة الأعصاب الضعيفة أو المكدودة المنهكة ..

ويذهب بعض المعلمين إلى أنبائك بأن أعصابك ضعيفة ، وأن ضعفها يرجع إلى فقر الدم . أو نقص الحديد في الجسم ، وغير ذلك من ألوان النقص والضعف .. وقد يكون الأمر كذلك ، ولكن هذا ليس بالوضع الحقيقي للمسألة ، وإنما هي تنهت في : « أيهما السبب ، وأيها النتيجة ؟ .. ضعف الأعصاب أو ضعف الجسم وافتقاره ؟ »

وكثير من الأدوية والمستحضرات المغذية تحدث أثرا طيبا إذا ما اشتد الضعف والخور بالإنسان ، أي عند الاحتياج إلى أسعاف سريع ، ولكن : ليس من الأفضل أن نتفادي هذا الاحتياج بالاعتدال وبعد النظر ؟ .. انتهى أمين ذلك كلامي وحيت

هذا الكتاب ..

هل نستقيظ من نومك متعبا ، مضطجع الجسم ؟
هل تعاني آلاما في الراس ، وكأنها فيها مطارق تهوى
بدون أشفاق ؟

هل تشعر كثيرا بالقلق ؟

هل أعصابك ثائرة ، وهل تشعر بالهياج سريعا ؟

هل تجد عناء في تركيز أفكارك ؟

هل تعاني الأرق والسهاد ؟

هل تضيق بحياتك المنزلية ؟

هل تشكو من العزلة الاجتماعية ؟

هذه كلها عوارض تنذر باضطراب الأعصاب وضعفها .. وفي هذا الكتاب ، يعالج عالم نفس خبير هذه الأعراض ، ويبين لك كيف تستطيع أن تعني بجهازك العصبي .. دون كثير جهد أو عناء !

مقدمة

اننى أفكر — إذ أولف هذا الكتاب — في أولئك الآلاف الذين يفشلون في الفوز بأطياب الحياة ، بسبب « الأعصاب » ، وما هم بضعاف الأعصاب ولا بمختليبا .. وإنما كل ما هتالك أنهم يعانون في بعض الأحيان نوبات تجعلهم يضيقون بالحياة ، ثم لا يلبث الضيق أن ينجاب .. وقد تنقضى أسابيع عديدة دون أن يعاودهم .

المشاركة في إنتاجه وتنقيته .. ونوع وكمية الغذاء الذي يستهلكه الجسم ..

ففي حالة نقص التغذية تجوع الاعصاب .. وفي حالة الإفراط في التغذية تهناج الاعصاب وتنسم .. وفي حالة سوء التغذية تفترق الاعصاب إلى بعض عناصر لا غنى لها عنها كي تؤدي مهمتها حق الأداء ..

وكثيرا ما نقرأ ونسمع - في هذه الأيام - عن علم الأغذية ، وأهمية الفيتامينات والأملاح المعدنية .. والواقع أن الغذاء العادي للطبقات الوسطى يجمع كافة الأملاح المعدنية والفيتامينات بكميات كافية ، وإذا كان ثمة تعديل انصح به - فهو الاكثار من الخضر والفواكه الطازجة .. إذ يجب أن تكون الفواكه والخضر - غير المطبوخة - جزءا من الغذاء بانتظام ، لا بين وقت وآخر ، أو وفقا للمزاج !

وكثرة العبث بنظام التغذية الذي اعتاده المرء . كقلة بان تهدد الصحة ، وإن كانت التعديلات البسيطة لا تضر .. وقد نضطر في بعض الحالات - وبمشورة الطبيب - إلى إجراء تغييرات جوهرية .. على أن الاسراف والتعطف في تعديل نظام التغذية يؤدي أحيانا إلى زعزعة الصحة - أن لم يؤد إلى الموت - وزعزعة الصحة تزعزع بدورها الجهاز العصبي ..

الاعتدال .. الاعتدال !

والذي يحدث في الغالب ، يتلخص في أن الحالة الصحية للبعض قد تدمر إلى تحذيرهم من بعض أصناف الأغذية ،

كالحم والسكر ، فيبادرون إلى تجنبها تماما ، مع أن هذا التعطف في التجنب ، مضر كالتعطف في الإقبال .. وإذا كان لا بد من الإقلال من اللحوم مثلا ، وجب تعويض ذلك بزيادة ما يتناوله الإنسان من المواد « البروتينية » في أصناف أخرى من الأغذية ، كالجبن والبيض واللبن والبندق ، وإلا نقصت كمية « البروتينات » في غذاء المرء ، مما يؤثر على جهازه العصبي ..

كذلك الأمر بالنسبة للسكر ، فهو من أكثر المواد إنتاجا للطاقة الحرارية ، فيجب تعويض النقص - إذا اضطررنا لذلك - بزيادة ما نتناوله من الأغذية التي يتوفر فيها السكر الطبيعي « كالبلح والفواكه المشابهة ..

وإلى جانب الضرر الصحي الذي يتأتى من الإفراط أو التقتر في الأغذية ، يجب ألا نهمل الأثر النفسي : فالإقبال على الطعام بشهية ، مدعاة للإقبال على الحياة بشهية أيضا .. وليس معنى ذلك الإفراط في الأكل حتى التخمّة ، وإنما معناه عدم الحرمان من المتع التي يستطيعها الإنسان في مختلف مراحل العمر ، طالما كان حريصا على أن لا يسوء استغلال جهازه الهضمي ..

أقول هذا لأنني خبرت بنفسى الأثر النفسي الذي يحدثه الاسراف في الحرمان من بعض أصناف الطعام ، إذ أننى كنت لا ألبث أن ارتد بعده إلى الاسراف ، سواء في الكميات أو في التنوع ..

فقدان الشهية

وإذا كنا لا نجد تأويله لانتظام الغذاء العادي ولا ليعضه ، فمن الخير أن نبادر إلى البحث عن السبب : فلعلنا لا نمارس القدر الكافي من الرياضة ، أو من الهواء الطلق ، أو من الراحة . . . وقد نشعر بتحسن مؤقت لو خفضنا من كمية الطعام العادي أو غيرناه تغييرا جوهريا ، كما يحدث لبعض الناس إذا صاموا عن الطعام أو عن بعض أصنافه ، ولكن المضي على هذا النسق وقتا طويلا لا يؤدي إلى خير ، ومن ثم فخليق بنا أن لا نلجأ إليه إلا كإجراء لإراحة المعدة لفترة قصيرة .

إن الجهاز الهضمي يعتد في أداء وظيفته - أكثر ما يعتد - على حركاته العضلية . . فإذا لحقه ضعف ، وجب أن نسعى لتحسين الجهاز العضلي والصحة البدنية عامة . بدلا من أن نعمل على تخفيف عمل المعدة بالاعتلال من الطعام . ونلاحظ أن المسألة تجري هنا في حلقة مفرغة . . فان ضعف الصحة يفرى على الاعتلال من الطعام ، فيؤدي هذا بدوره إلى زيادة الضعف ، وهكذا تستمر الدائرة ، حتى يصاب جهازك الهضمي بضعف يجعله شبه عاجز عن العمل ، فلا تظهر بطاقة تكفي للعمل واللعب . . ومن ثم تجد نفسك مسوقا إلى أن تكون غريسة . . للأعصاب !

ولو أنك فتشت معظم الأعراض « العصبية » إلى أعماق أغوارها ، لوجدت « الأعياء » قاسما مشتركا فيها . . فهو السوط « السرى » الحديث المسلط على البشر . . وأصفه بأنه « سرى » لأننا كثيرا ما نعلم عن تبيين الدور الذي يقوم به في إرهاق أعصابنا . .

لقد شبهنا الجهاز العصبي من قبل بأنه كالشبكة البرقية . . وهذه الشبكة البرقية البشرية تعمل في العصر الحديث فوق طاقتها ، وتعرض لضغط شديد من الصباح حتى المساء ، فما لم ندها بكفايتها من العناصر الغذائية الحيوية . جاءت ودب فيها الخور . . ولا سبيل لهذا الإمداد إلا خلال تغذيتنا . .

طعامنا فيه الكفاية من الحديد

لقد عرف الخبز بأنه « سند الحياة » . . واللبن بأنه غذاء كامل واف . . ففي حياة البداوة المغمورة النعم يستطيع المرء أن يعيش حياة صحية سليمة على هذين الطعامين . دون ما زيادة اللهم إلا قليلا من الزبد . .

ولكن حياتنا اليوم ليست حياة بداوة ، وليست مونسورة الخيرات ، ولو اقتصرنا على هذين الصنفين من الغذاء ، فإن الجوع لا يلبث أن يدب إلى أعصابنا . . لأن الخبز واللبن لا يحتويان إلا على قدر ضئيل من الحديد ، وهو مادة لا غنى عنها لتقوية الأعصاب ، ونجدها في اللحم الأحمر - وخاصة لحم البقر - وفي الكبد ، والكلى ، والبيض . . كما أن الخضار الطازجة والنواكه تحتوي عليه . . ومن ثم فأنك تجد أن أصناف الغذاء العادية تشتتل على كمية كافية من الحديد . . ففي بيض الفطور حديد ، وفي لحم ونواكه وخضار الغذاء حديد ، وفي حساء ولحم وفواكه العشاء حديد . .

ولست اعتزم أن أخوض في تفاصيل نظم التغذية ، بل يكفي أن تراعى النقاط التي أخصها فيما يلي :

— إذا لم تستطع أن تتناول القدر الذى اعتدت من الطعام ،
فهذا انذار بان جهازك الهضمى فى غير حاله العاديه . .
— ومن السهل ان تروه إلى حاله الطبيعىة ، ما لم يكن ثمة
مرض حقيقى . .
— ولن يكون جهازك العصبى قويا ومتينا حتى تعيد الجهاز
الهضمى إلى طبيعته . . بشئ من التمرينات .

تمرينات سهلة ولكنها مهمة . .

والمشى العادى من اجدى التمرينات لتقوية عضلات المعدة ،
وكذلك ركوب الدراجات . . فنى كل خطوة ، وفى كل دفعة
لبدال الدراجة تنشط هذه العضلات وتقوى . .

ومن ابسط التدرينات لهذه الغاية ، ان تسطقى على الأرض
— على ظهرك — وترفع ساقيك ببطء حتى يصبح رأسك
على جسدك . ولو أنك وضعت راحتك على بطنك أثناء هذه
الحركة ، لشمرت بها بجري لعضلات المعدة .

كذلك للتنفس العميق مائدة عظمى ، لأن لضغط الحجاب
الحاجز أثرا على المعدة يشبه اثر التدليك . . فضلا عن ان
التنفس العميق يهدئ الأعصاب ، وينقى الدم .

ولقد استطعت بهذه التمرينات أن أصلح الهضم عندى ، وفى
وسع كل إنسان ان يوفق حيث وفقت ، لو أوتى الرغبة فى ان
يصلح جهازه العصبى عامة . . على اننى لاحظت ان الكثيرين
لا تتوفر عندهم هذه الرغبة ، بل يودون أن يواتيهم الشفاء
وهم مضطجعون فى مقاعدهم . . مع ان الاضطجاع فى المقاعد
حليف لسوء الهضم .

كيفية نجحوا في الحياة :

المعقول

والى جانب تحقيق تغذية الاعصاب عن طريق استهلاك
وامتصاص غذاء متنوع الاصناف ، يجب ان نراعى مسألة اخرى
هى مسألة تنقية الدم . . والرياضة مهمة هنا أيضا ، لأنها
تزيد من كمية الاكسجين الذى تتلقاه الرئتان ، وتضع خمول
المعدة . . وتلك البشره يضع دقائق كل يوم بجري أكثر مما
يخطر ببال معظم الناس ، كما انه من المستحسن تناول كمية
كافية من السوائل — لا سيما الماء — لضمان غسل الكليتين .
فهما عضوان هلمان فى عملية تنقية الدم . .

هذه كلها مسائل بسيطة ، ولكن جريان الدم فى الجسم .
وسلامة الجهاز العصبى ، يتوقفان على مراعاتها . . ولا يمكن
الاستعاضة عنها بتناول الاقراص والمساحيق والادوية !

تعلم كيف تسفرح

وهناك مسألتان لا بد منها للعناية بمسحة الاعصاب :
اولاهما ، العمل على إمدادها باستمرار بالدم الغزير ، النقى
.. وثانيهما ، تقادى تعرضها لضغط شديد باستمرار . .
ويتعبير آخر ، اتع لأعصابك بعض الراحة من آن إلى آخر .
فلو تحقق هذا لانفسحت لك فرصة كبيرة للصمود للتوتر
والسرعة اللذين يطبعان الحياة فى عصرنا . . أما إذا أهملت
إحدى المسألتين فإنك تعرقل مسبك لضمان صحة أعصابك . .
ولسوف نرى فيما بعد أن كثيرا من الاضطرابات العقلية تؤثر
على إحدى هاتين المسألتين ، وتتاثر بها ، فنفس فى حلقة
مفرغة : الاضطراب العقلى يقف عقبة فى طريق صحة الجهاز
العصبى . . وهذا بدوره يسهل ازعاج العقل . .

وهكذا نجد ميدان « الأعصاب » مليئا بالدوائر المفرغة التي لا يسهل كسرها . ومع ذلك فلا بد من كسرها وإلا تعذر الشفاء ..

اننى من المؤمنين بضرورة الراحة بالاسترخاء واطلاق الأعصاب من ثورتها - ويكفى لبيان أهمية ذلك ان اذكر ان من اهم الفوائد الحيوية لهذه الراحة ، انها تمنش الأعصاب وترد إليها نشاطها .. فان كافة أجهزة الجسم الإنسانى تركز إلى الهدوء أثناء الراحة ، فيكف العقل من تركيز جهوده ، ويستريح الجهاز العضلى ، ومن ثم لا يعود للجهاز الذى يربط بين الاثنين - وهو الأعصاب - أى عمل ، فتمتريح وتستجم استعدادا لمزيد من النشاط .

ونكلما اهتمت في تأمل العمليات التى تحدث فعلا أثناء الراحة ، ازددت إدراكا لقيمة الراحة والاستجمام : اننى احاول كلما ركنت إلى الراحة التامة ان اتصور ما يحدث لى . فأحس بلذة التحرر من الجهد والإرهاق العقلى .. واستقرئ المتعة المترتبة على استرخاء الأعضاء والعضلات .. وانتشى بانطلاق الدورة الدموية ، حرة ، نقية .. والشعور بهذه الأشياء يجعلنى اطمئن إلى ان الجهاز العصبى فى هدوء واستراحة تامين ..

وانا اعرف من الناس من لا يستريحون قط ، منذ يقظتهم حتى عودتهم إلى مخادعهم .. فما حالهم ؟ ان أعصابهم باستمرار متوترة ، وهم لا يستطيعون ان يؤدوا أى عمل عقلى على اتمه ، كما أن مسحتهم البهنية تسبب لهم الانزعاج باستمرار .. وبمعنى آخر ، يكون الجسم والعقل والروح

مرهقة على السواء .. مع ان مجرد الراحة والاسترخاء يكفيان لاصلاح اعصاب هؤلاء الناس .. حتى التغذية الصحيحة للأعصاب تتم على وجه اكمل فى هذه الحال . لأن التوتر العصبى هو أعظم عدو لامتناس اجيزة الجسم للأغذية ..

وعكذا نرى أن اساس بنياننا العصبى يستند إلى مسالتين بسيطتين ، بدونها لا يمكن ان نقاوم عناء الحياة .. بل إن البنيان لا يكون كاملا بهما ، إذ لا بد من ان ينحرف حجر او اثنان عن وضعهما من آن لآخر ، فيتجنب المبادرة إلى اصلاحهما .. وإذا كان الأساس متينا ، كان بوسعنا ان نطمئن إلى اننا بمان من الضرر الخطير ذى الاثر الطويل ..

٢ - اعراض اغتال الأعصاب

إذا فرغنا من حديث العناية العامة بالأعصاب ، جاء دور الحديث فى هذا الجزء عن الأعراض المألوفة فى حياتنا اليومية لاغتلال الأعصاب .. وخلق بك ان تستبقى فى الذاكرة ما سبق ان اوردناه فى الجزء السابق ، فان هذا يمكنك من ان تكشف اخطائك فى معيشتك ، لا سيما ما يؤثر منها على أساس جهازك العصبى .. فان اتفه اختلال إذا تكرر لا بد من ان يحدث بعض الوقت خلا كبيرا ..

١ - الشعور بالتعب عند الاستيقاظ

وقد اخترت هذا من بين الاعراض الشائعة ، لأن شدة اعثار الناس بمانون منه ، إذا صبح ما ينشأ فى هذا الصدد ..

فالمرء إذا كان مكتمل الصحة لا يتردد حين يستيقظ في أن يقفز من فراشه دون ما عناء . وهو يشعر بنحفز لأن يبدأ يومه . واعتقد أن الشعور بالكلل عند الاستيقاظ مرض من أمراض العصر الحديث ، وليس من العسير الإهتمام إلى سببه . فلو رامى الكثيرون أن يأووا إلى فراشهم في وقت مناسب ، لما كانت بهم حاجة إلى أن يشقوا بهذه المشكلة !

أن الحياة في بعض المجتمعات تبدأ في ساعة يعتبر النوم فيها أمرا طبيعيا . . كما أن الحياة في العصر الحديث تنحصر إلى الاستمرار إلى ساعة متأخرة . . ويكفى أن تجلس لسماع برنامج الاذاعة حتى نهايته كي تنفذ جزءا ثميناً من وقت النوم . ولو أنك كنت تستطيع أن تهت في فراشك حتى منتصف النهار التالي لما كان ثمة ضرر من السهر . أما وأنت مضطر إلى أن تستيقظ مبكرا لمملك ، فانك تبدأ يومك في هذه الحال بنصف القدر اللازم من النشاط . . وهذا أمر واضح ، ومع ذلك نكثير من الناس لا يفتنون إليه !

وإلى جانب ذلك نحن نخلق كثيرا في أن ندرك أننا في حياتنا نجنح إلى التقليد وإلى تقييد أنفسنا بالعادات التي تسود مجتمعنا ، فلا نجرؤ على التحرر منها إلا حين نتبين أهمية هذا التحرر . . ومن قبيل التقليد والتقييد بالعادات أننا أصبحنا نخجل من أن نأوى إلى مضاجعنا في الساعة التاسعة مساء ، في حين أن من الأفضل أن لا ننتقد في إيوائنا إلى المضاجع بموعد معين ، بل يجب أن نخضع لسلطان النوم متى واثنا . .

سنتقول إن المرء بحاجة إلى بعض اللهو والتسلية ، وهذا صحيح . ولكك كلما ازدادت صحة ، صرت أقل حاجة لذلك

.. فالمرء إذا كان سليما معافا ، متحررا من الكلل والشعور بالتعب . يجد لذته ومتعته في العمل والاكل والنوم والحب . . وإذا كان اللهو المنسود يحرمنا من كفايتنا من النوم ، فإن التعب الذي يترتب على ذلك يحيل عملنا إلى واجب ممل مرهق بدلا من أن يكون ممتعا . .

أن الشعور بالجسم مضغضا عند الاستيقاظ ليس سوى نتيجة التعب المتراكم من جراء مضينا في العمل بملل وضجر — في النهار — وعدم حصولنا على قسط وافر من النوم في الليل . ونحن لا نفض إلى هذا في البداية ، لأن طبيعتنا نموضنا ضمنا بطريقة ما . . وأن كنا نبذل جهدا مضاعفا — دون أن نشعر — لتغلب على التعب ، فلا نشعر به إلا بعد أن يكون قد تراكم واستنحل وخلق أعراضا حادة . .

والشيء الوحيد الذي ينبغي عمله إذا ظهرت هذه الأعراض ، هو أن تأوى إلى الفراش في الساعة التاسعة مساء لمدة شهر تقريبا ، فانك إذا حسبت عدد الساعات ، وجدت أنك بهذه السياسة تكسب من ساعات النوم ما يعادل أسبوعا غوق ما اعتدت . . جرب ، وسترى مدى الفائدة التي تعود عليك من هذا الأسبوع الإضافي . .

ولقد عرفت بالتجربة ، أن الإنسان يظل يقظا إذا جلس في كامل ثيابه ، أثناء ممارسته لأية تسمية . . بينما لو أنك استلقيت في فراشك وأنت تنصت إلى برنامج الاذاعة مثلا ، فمن المؤكد أنك لن تثبت أن تنام سريعا . . مهما كانت رغبتك في الاستماع للبرنامج !

لقد حدث هذا مرارا لى ، فأكد رأيى فى أننا نؤجل — بأسلوب غير طبيعى — موعد نومنا الطبيعى . فنعارض بذلك الطبيعة . ونضطر بعد حين إلى دفع ثمن نزولنا هذه ..

تجنب النخمة قبل النوم

ومن أسباب استيقاظنا مبكرا مضغضى الجسم . أن نأوى إلى الفراش يبطون متخمة .. إذ يجب أن تكون آخر وجبة تناولها قبل موعد النوم بثلاث ساعات .. كذلك نياح النوم الثقيلة ، وكثرة الاغذية ، وازدحام غرفة النوم بالاثاث . من الاسباب القوية المفعول ليقتلنا متعبين ..

على أن الحقيقة الكبرى فى هذا الصدد . هى أننا بقصر فناننا الخاطئة نفقد التوازن بين النشاط والراحة .. فما لم ، نقل من جهك فى النهار . أو نحيل من ساعات النوم ، فإن التعب يزداد إلحاحا عليك .. وانت إذ تتجاهل هذه الظاهرة . أو تحاول أن تخفف شعورك بها ، لا تقضى عليها ، بل ترجئها . فتزداد هى فى خلال الأرياء استعساء .. وهنا نجد أنفسنا إزاء دائرة مفرغة أخرى : فالانقطاع فى الجهد فى النهار يقتل من الاستغراق فى النوم ، ومن الأثر الذى يحدثه النوم فى تجديد النشاط والطاقة . والنوم القلق يجعلنا نعيب بسرعة ويدعو إلى أن نضاعف الجهد لأداء العمل .. الخ .

وهذه الدائرة من الممكن تحطيمها تدريجيا ، لو أننا عهدنا إلى الراحة لوضع حقائق بين أن وآخر أثناء نهارنا ، وتجنبنا الانفعال فى العمل ، وتناوبنا التمتع فى تناول وجباتنا ، ثم حرصنا على أن نأوى إلى فراشنا فى وقت مناسب ، اللهم إلا فى مناسبات خاصة لها حكم الاستثناء لندرتها ..

٢ — آلام الرأس

وهذه ظاهرة بالوفة فى حالة إرهاق الجهاز العصبى أو ضعفه : كم من الناس يشعر بأن مطارق تنوى فى عنف داخل رأسه ؟ .. أن بلوغ المرء هذه المرحلة معناه أنه تجاهل وأهمل نحر الاضطراب التى سبقتها .. إذ لا بد أنه شعر قبل ذلك بضغط فى رأسه ، أو بانفاس فى عروق الرأس ، وأنه مكث بضعة أسابيع يعالج هذا الشعور بالأدوية المسكنة والعقاقير .. ولو أنه اهتم بهذه النذر المبكرة لتفادى آلام « المطارق » ..

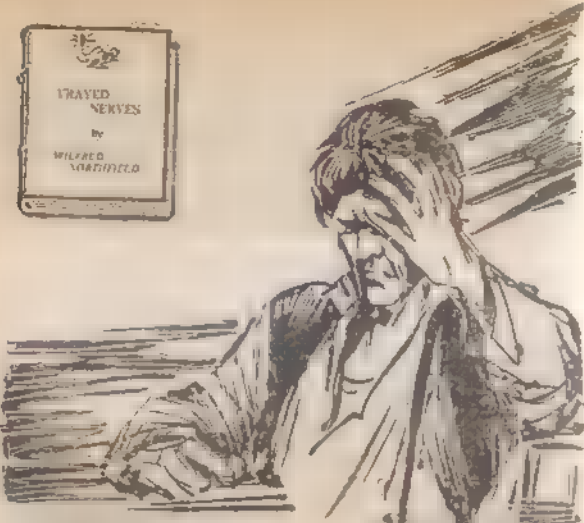
والآلام المترتبة على إرهاق الأعصاب : تحص فى كثير من أجزاء الجسم .. فقد يكون « التهاب الأعصاب » مظهرا للإرهاق العصبى ، ولو أنه قد يكون أيضا مرضا عضويا .. ومن العسير التفرقة بين الحالتين ، فهما كما يحدث حين يصاب المرء بالآلام فى الرأس نتيجة للأعصاب : فيخالها نتيجة تعب بدنى أو سبب صحى .. وكثيرا ما يصحب الآلام ضغط على جدران الرأس يوحى إلى المرء بأنه يوشك أن يجن ، فيزيد هذا إرهاقا لأعصابه .. والواقع أن الأمر كله ناشئ عن الانقطاع فى انبعاث الأعصاب ، مما يؤدى إلى رفع ضغط الدم ، وإلى اضطراب المرء إلى مضاعفة الجهد لأداء عمله ، فيزيد هذا من حدة الإرهاق العصبى .. وهكذا ، دائرة مفرغة أخرى ..

كما أن المصابين بضغط الدم المرتفع يطالبون عادة بأن يسبوا فى الحياة بتؤدة وهذوء ، فلا يتهكون قواهم ، كذلك الأمر بالنسبة لحالات الضغط المؤلمة . من « مصاب » .. فإذا لم يكن من الممكن هجر العمل ..

الاقتصار على اداء ما هو ضرورى منه . وادائه على مهل
وفي هدوء . دون جهد مفرق . . كما يحسن أيضا ان يستوى
المراء على قدميه من أن لآخر ، فان هذا يجنب الدم إلى تحت ،
كما ان محاولة التوازن تشغل المراء من التفكير في آلام راسه . .
على ان اهم ما في الامر ، هو أن العلاج ميسور إذا بادرت
باصلاح التوازن بين النشاط والراحة . فلا تحاول ان تبحث
في الادوية عن علاج ويجب ان تتجنب الثياب الضيقة .
والياقات الضيقة بوجه خاص . وان تضع يديك في ماء دافئ ،
ثم تاوى إلى الفراش مبكرا في اليوم الذى نعمل فيه كثيرا
وتعاني فيه من وجود ضغط في الراس . . فإذا ما صرت في
الفراش ، فلا تفكر في حالك ، ولا تجزع على نفسك . بل اطلق
اعصابك وعضلاتك لتسترخى . واقنع نفسك بأن آلامك عرض
مؤقت سرعان ما يزول . .

ان اكثرية اضطراباتنا العصبية ناشئة من انفسنا ، ولو
اننا عنيان بأولى بوادر الارهاق ، لأمكن القضاء على الاضطرابات
في الحال . . ولكننا نحاول ان نخدع الطبيعة ، وان نخدع
انفسنا . . والآنكى من هذا اننا نزعج انفسنا ، ونقوم اننا
مقبلون على انهيار عصبى . . في حين ان الامر لا يستدعى
الانزعاج ، بل يستدعى المبادرة إلى الراحة ، والتفرغ
بالاملين . .

وفي الفصل القادم نقرا القسم الثانى والاخير من هذا الكتاب ،
وهو يتناول : الأعصاب الثائرة ، الشعور بالقلق ، صعوبة
تركيز الأنكار ، السهاد والهموم ، المضايقات المنزلية ، العزلة
الاجتماعية . . الخ .



العلم النفسى الانجليزى
"ويلفريد نورثفيلد" يتحدثك

كيف تتجنب متاعب
الأعصاب الرفقة

والعلاج الوحيد للقلق هو أن نواجهه . وأن نأثّر أنفسنا :
ما الذي نخشى أن نفقده ؟ .. وما الذي ننتوقع أن يوقع بنا
الضرر ؟ .. فإذا توصلنا إلى معرفة مبعث القلق ، تأملنا
ما هنالك من نرص له ضدها ، وسألنا أنفسنا : هل حظنا
بمن أسوأ من حظوظ الآلاف من البشر ؟

إن الشخص الكثير القلق خليق بأن يروض نفسه على أن
يحيا ليومه فقط . وأن يدع البعد إلى حينه ، إذ ما حاجته إلى
أن يشتى به وهو لم يحسن بعد ؟ .. أن يربط الظواهر التي
نصادفها بالخواطر التي في رؤوسنا ، يلعب دورا خطيرا في
هواجسنا ومخاوفنا .. فإذا صادفنا شيئا يتصل بأوهامنا ،
يأدرنا إلى ربطه بتجارب الماضي ، وبالخيالات المزججة التي
تتصل به .. وسرعان ما يملأ الجزع رؤوسنا ، ويعسك رؤى
المستقبل في أبصارنا ..

لذلك يجمل بالشخص القلق أن يتفادى هذا الربط بين
الظواهر والخواطر ، وفي وسعه أن يتجنب قراءة الأنباء
المثيرة في الصحف ، وأن يتخير البرامج البهيجة والموسيقى
المرحة إذا استمع إلى الإذاعات ..

عدم الاطمئنان إلى الرزق

وعدم الاطمئنان « الاقتصادي » - أو عدم الاطمئنان إلى
الرزق - من أهم دواعي القلق والانعراج .. وكثيرا
ما تستفحل الحالة لأسباب خارجية ، كأن نقرأ أو نسمع عن
إنهاء التعمّل والفقر والضائقة المالية ..

كتاب يهم كل قارئ

في الفصل الماضي قدمت لك القسم الأول من هذا
الكتاب النافع ، وفيه حدثنا المؤلف عن أهمية سلامة
الأعصاب ، ووسائل العناية العامة بها ، ثم عن عرضين
من أعراض اعتلال الأعصاب ، وهما :

١ - الشعور بالتعب عند الاستيقاظ .

٢ - الصداع والام الرأس .

وفيما يلي أقدم لك القسم الثاني والآخر من الكتاب .
وفيهِ يحدثنا المؤلف عن الأعراض الأخرى لاعتلال
الأعصاب ، وهي : الشعور بالقلق ، سموات المفضية ،
صعوبة تركيز الأفكار ، السهاد والهجوم ، المضايقات
المنزلية ، ثم الميل للعزلة الاجتماعية .

٣ - الشعور بالقلق

إننا نعيش في أوقات عصيبة ، تدعو الكثيرين إلى أن
يمضوا في الحياة في قلق تكاد تحسه في كل حركة من حركاتهم
أو كل تصرف من تصرفاتهم .. والقلق من الأحاسيس الخفية
التي تسبب من الضرر فوق ما يبدو للبرء .. فالشخص القلق
لا يستطيع أن يستمتع بالحياة على الوجه الأكمل . لأنه يرهق
ذهنه ، ويرهق أعصابه ، فيسبب بالتالي ارتباك دوره
الدموية ..

أكثر من التفاؤل .. وخير ما تفعله إزاء هذه الحال هو أن نوحى إلى نفسك بالطمأنينة ، وبأن استعدادك وجهودك كفيلا بأن يبعثنا على التفاؤل .. فإن مثل هذه التأكيدات تدعى في نفسك النخمس ، وترفع من روحك المعنوية ، وتقويك بدنيا وعقليا ، فلا ندع مجالا للوساوس ..

إن حمل النفس على أن لا تفنى إلا بساعتها ويومها ، خير علاج للقلق .. فإن الانصراف إلى ما في يدك من عمل يشغلك عن أن تسرح بخواطرك حتى تقع في شباك الأفكار المزعجة .. فإذا كنت تأكل ، أو تعقد رباط حذاءك ، أو رباط عنتك ، ناجتهد في أن تنصرف تماما إلى انجاز ما تفعل ، ولا تدع أى شغل آخر يجتذبك ..

وأنا أسلم بأن على المرء أن يرسم خطته للمستقبل ، ولكن يجب أن « ننظم » ذلك ، فنخلو إلى أنفسنا في وقت محدد .. وبعد أن نقرر ما ينبغي عمله يجب أن نقدم عليه في شجاعة واطمئنان ، دون أن ندع الفرصة لشيء يضعف من سيطرتنا على تفكيرنا ، فإننا إذا فقدنا زمام السيطرة على التفكير اتجهنا نورا إلى القلق .. وإذا راودتنا الهواجس أثناء انشغالنا بعمل ما ، وجب أن نعاملها كما لو كانت أشخاصا ، فنقول لها : « لا وقت لدى أضيعة معك ، إذ يجب أن انصرف تماما إلى ما في يدي .. تعالى في وقت آخر ! » .

فإذا عاودتك بعد ذلك في وقت تستطيع فيه أن تخلو إليها ، نواجهها ، ونبحث عن دواعيها ، وعالجها ، فنتخلص منها .. إن بوسعنا أن نسيطر على زمام أفكارنا بأكثر مما نتصور :

ولكن هذه السيطرة لا تبلغ ذروتها إلا بالممارسة والتفنية . ومن المؤكد أن المرء يستطيع بالسيطرة الذهنية أن يغالب أفكار السوء ، والشكوك ، والهواجس ، وأن يوطد الطمأنينة الذهنية لنفسه ..

ع — عندما تكون أعصابك ثائرة ..

وقد يكون ثمة أكثر من سبب لثورة الأعصاب .. بيد أن السبب الأول يرجع في الغالب إلى انعطاط الحالة الصحية ، والدليل على ذلك أن كثيرا من ذوى النفوس المرحية يصبحون ثائري الأعصاب في فترات المرض .. بيد أن ثمة أشخاصا آخرين لا تتأثر روحهم المرحية ولا أعصابهم باعتلال صحتهم . ومن ثم يخلق بنا أن نرى ما إذا كانت ثورة الأعصاب ترجع إلى سبب صحى أو سبب عقلى .. فإذا كان الأول ، فأسباب العلاج قد سبق إيضاحها : العناية بالتفنية ، وبالرياضة والنزهة في الهواء الطلق ، وبالنوم والراحة والاستجمام .. أما إذا كان السبب عقليا ، فإن العلاج يحتاج إلى جهد أكبر .. يحتاج إلى تحليل حياتك وعدائك : ربما كنت تنقل على نفسك أكثر مما ينبغي بحيث لا تدع لها وقتا للراحة والهدوء . إذ إن الاندفاع المحموم في تيار الحياة كثيرا ما يتحول إلى نوع من الهوس لدى بعض الناس ، فلا يخطر لهم أن المرء قد يستطيع أن يحرز في ساعة من التأمل الهادئ .. ما لا يتسنى له أن يحصل عليه من وراء نشاطه في يوم كامل !

وهؤلاء المنغمسون في نشاطهم قد يمشون على هذه الحال وقتا طويلا قبل أن يبحوا بالارهاق

يخفى أعراض هذا الإرهاق إلى حد ما — بيد أن لقوة احتماليهم حدا . فلا يلبثون أن يجدوا أنفسهم متوترى الأعصاب . شائريها . . لانهم يبدون من نشاطهم أكثر مما يحتاج لأجسامهم أن تنتج . .

لذلك يجب عليك أن تراعى في حياتك توازن طاقتك العصبية على الدوام ، فإذا كان عملك فوق طاقتك فخلق بك أن تتخلّى عن المهام الإضافية التى تقوم بها في فراغك . بمجرد النذر الأولى للإرهاق . . ذلك أن الحياة جديرة بكل مجهود . وبكل عمل جليل . ولكنها لم تخلق لكى تقضيها مرهقا . شائري الأعصاب . .

على أن الإرهاق ، وثورة الأعصاب . قد يترتبان على «علة» ما لدى الإنسان من عمل ، إذ لا بد لنشاط الإنسان الطبيعي من منفذ ومنفذ . . فإذا طال بشخص الضول . راح النشاط يلح عليه ويثير أعصابه ، بحثا عن مخرج ينطلق منه . . فإذا لم يجد مخرجا إلى عمل نافع ، إنشائى ، وجد وسائل أخرى . . لذلك يخلق بك أن تسأل نفسك عما إذا كنت تستغل معظم ما تنتج من نشاط ؟ . . فملك لا تجد من العمل الإنشائى ما يملأ وقت فراغك ، أو قد يكون عملك آليا ، رتيبا ، لا يستفد من نشاطك المتوثب سوى القليل . . وفي كلتا الحالتين يجب أن تبادر إلى تعديل الأوضاع !

الانانية من أهم أسباب ثورة الأعصاب !

وهناك أسباب أخرى لإثارة الأعصاب : منها أن تكون محوطا بأشياء مملّة ، أو أن تمنى خططك بفشل متوال ، أو

أن تكون منغمكا في حياتك الاجتماعية أكثر مما ينبغى ، أو أن تكون حساسا أكثر مما ينبغى في تقبل أمور الحياة : أو أن تكون أنانيا — ولعل هذا أكثر الأسباب شيوعا !

ولا سبيل لمعرفة السبب الحقيقى من بين هذه كلها إلا بفحص النفس . وهنا يجب أن نلتزم الصراحة التامة ، فنعترف بإخطائنا . . ولا شك أن معظم حدة أعصابنا تنشأ عن أننا نعيش في حياة شديدة السرعة ، شديدة الوطأة . . ولهذا السبب أحب أن أثير إلى تقطعتين :

الأولى : أننا لا نستطيع أن ننتج نشاطا عن طريق إرهاق أنفسنا في عمل من الأعمال . . ومن ثم فلا بد أن يكون لدينا فائض من الطاقة ، نستغله إذا ما صادفنا مهمة شاقة تحتاج إلى مزيد من الجهد . . فإذا ما أتممنا المهمة ، وجب أن نحظى بقدر أكبر من الراحة . . أما إذا لم يكن لدينا مدخر . فإن الأبر كله يغدو مصدرا للإرهاق . . ولكن الإرهاق لا يولد طاقة ، بل إنه يستنزف المورد الناضب حتى يتلفه !

والنقطة الثانية هى أننا كلما أسرعنا بكبح نشاطنا الجامح — بمجرد شعورنا بنذر التوتر العصبى — كان هذا أفضل . . ومن السهل أن نسيطر على حركاتنا ، وأن نجعلها وثيرة . . متزنة ، مطمئنة ، فنصون بذلك العلاقة العصبية التى نملكها . .

فلنكن متسامحين مع الآخرين !

وإلى جانب التوازن الصحى والعقلى ، يجب أن نكون أكثر تسامحا مع زملائنا في البشرية إذا ظلنا أنفسنا فوق كل مسئولية

يراعوا ذلك ويقروه ، سببنا لأنفسنا الاستياء والافتعال باستمرار .. وإنما يجب أن ندرك أن تصرفات وعادات سوانا من البشر تقوم إلى حد كبير على عوامل خارج طوقهم . خوراثية . والبيئة . والنشأة . والتربية .. ومن هنا ينبغي أن نكون متسامحين معهم إلى الحد المناسب .

وفي الوقت ذاته ، من الحكمة أن نتجنب — من الناس والأمور — كل من وما يسبب لنا الانفعال والهياج .. إذ أن سيطرتنا على أنفسنا قد تمكنا من أن نكبح مشاعرنا في الفترات القصيرة . ولكن كبح النفس يوما بعد يوم لفترات طويلة . يوهن جهازنا العصبي .. وفي هذه المناسبات العديدة . يكون التسامح وروح المرح عاملين ينقذان أعصابنا من التهق والانهاك . أما سرعة الانفعال فستنزف كل موارد طاقتنا العصبية .. وأن الممارسة والمران لكتيلان يان يجعلنا لا نشائر بالأشياء التي تبعث على الانفعال .. وأساس هذه العادة هو الحرص على الراحة البدنية التامة . وعلى الاستجمام الذهني ..

فلنبدا مرانك بالجلوس في غرفة مزدحمة بالناس الصالحين . الثراريين .. ولنجلس في استرخاء تام . لاسيما بالنسبة لعضلات العينين والفكين ، ثم تصور منظرًا بهيجًا . سارًا .. وستلاحظ أنك تظل تشعر بها حولك في الحجرة منزهة . ثم تغيب عنك بحسبك . فلا تفتن إلى ما يدور فيها .. بل إن أصوات المتكلمين قد لا تلبث أن تسلك إلى النعاس .. وهذا هو الدليل القاطع على أنك لا تشعر بشيء من الانفعال ، أو التوتر ..

والخلاصة : أن رصانه أعصابك أمر « في يدك » أكثر مما تتصور !

٥ — صعوبة تركيز أفكارك

وأهم ما ينبغي أن تعرفه عن تركيز الأفكار هو أنه « فن » ، وأنه لا يتيسر إلا بالمران الدائب . المنظم .. وكلما كان هدف الإنسان في الحياة عاليًا ، كانت قدرته على إلتقان هذا الفن أعظم ..

أما ذلك الذي لم يؤثر قدرة كافية على التركيز ، فإنه يكون سهل التأثر بالظروف الخارجية المحيطة به .. ومن ثم فيخلق بنا أن نعرف السبب في العجز عن التركيز الذهني :

أن شروكك الذهني في عملك قد يكون نذيرًا بأنك قليل الاهتمام بعملك ، قليل الاستمتاع به .. وقد يرجع ذلك إلى أنك لا تحظى فيه بتقدير كاف ! بيد أن هذا الشرود يجب أن يكبح ، وهذا أمر ميسور .. فبنفس الطريقة التي تطرد بها القلق والالتزام ، تستطيع أن تطرد الأفكار التي تقطع ذهنك تشتتله من المهمة التي بين يديك ..

وإذا كانت مشروعاتك الخارجية عن نطاق عملك تشغلك عن هذا العمل ، فعليك أن تحدد وقتًا معينًا للتفكير فيها ، على أن تطردها من ذهنك إذا ألحت عليك في غير هذا الوقت ! إذ أن أحلام النهار قد تكون ممتعة ، ولكن .. في فترات « الفراغ » . وفي وسعك أن تفسح في خلال عملك دقائق تستمتع فيها بهذه الأحلام ، وتقال تسلسلًا من

.. أما حين تعود إلى العمل ، فينبغي أن تستغرق في مهمتك إلى أقصى ما في طوقك !

ومن خير سبل التدريب على التركيز الذهني . أن نقرأ المقال الافتتاحي في صحيفة كبرى . وأن نبحث عن المعنى الكامن وراء كل عبارة .. وبمدد بضع ساعات . حاول أن تكتب ملخصا للمقال .. وهذا ينمي قوة التركيز الذهني وقوة الذاكرة في وقت واحد !

كذلك جرب أن تلاحظ الأشياء التي تحيط بك . أو الأمور التي تجري حولك . لا سيما ما كان منها غير عادي أو مألوف .. تأملها فترة محدودة من الزمن . ثم حاول أن تتذكر دقائقها بعد ساعات ..

ولا شك أن ضعف الصحة يعرقل التركيز الذهني إلى حد كبير .. على أنك إذا شعرت بالعجز عن تركيز ذهنك عندما تمارس عملا تحبه ، فبادر باستشارة طبيب نفساني ..

٦ - السهادة والهموم

أعتقد أن هذين العرضين من أكثر الاعراض العصبية شيوعا في أيامنا هذه .. ومعظم المصابين بهما ليسوا في الواقع من المرضى بداء الارق ، بل دليل أنهم يحظون بنوم عميق نهى عطلاتهم . وكل ما هنالك أنهم في غير العطلات لا يستطيعون أن يتخلصوا من مشكلات أعمالهم في ساعات النوم .. ومن ثم مجبور بنا أن نعالج أفكارنا كما نعالج الأمور المادية - أو الأمراض التي تصيب بعض أعضاء الجسد - وبهذا فقط يتسنى لنا أن نصل إلى السيطرة التامة عليها .

وينكرني هذا بفكرة « اخترعها » - وأوثر أن اسنعمل هذا التعبير - شخص ووجد فيها عونا كبيرا ..

وتتلخص الفكرة في أن تتصور حين تلجأ إلى فراشك في كل ليلة . أنك قد حزمت مشكلاتك جميعا والقيت بها خارج غرفة النوم . فإذا حاولت أي من هذه المشكلات أن تتسلل إلى ذهنك . فاعمل على أن تركز فكرك في أن هذه المشكلة قد حزمت مع زبيلاتك خارج المخدع ، وأنها يجب أن تبقى حيث هي إلى الصباح التالي !

وخلق بمن يتولون أعمالا هامة أن يتشعروا مع الطبيعة في توزيع نشاطها : فموسمات الصباح هي أحفل الساعات بالنشاط ، فمن الواجب معالجة أعوص المشكلات خلالها . وترك المسائل التي لا تحتاج إلى جهد لفترة ما بعد الظهر .. فإذا ما انتهى النهار ، فاترك العمل ومشكلاته خلف أبواب المكتب إذ تبرحه ، واقض الإسيات في لهو وراحة ، وأعرض أن تدع لأية مسألة خاصة بالعمل أن تعكر عليك صفوك ..

هذا التخفف من الجهد العقلي ، وتوزيعه تبعاً لساعات اليوم ، صحيح من الناحية النفسية .. اعلم بأقصى جهدك في الصباح ، وينصف الجهد في الأصيل وبأكورة المساء . وبأقل جهد ممكن في المساء .. فهذا يهد السبيل للتخلص نهائيا من الجهد عند النوم ، ومن ثم تحظى بنوم عميق ..

وفي المناسبات القليلة التي قد تضطر فيها إلى ممارسة عمل مهم بالليل ، يحسن بك أن تسيح على قدميك ساعة أو اثنتين قبل أن تأوى إلى فراشك ..

ولا تحاول ان تنزمت أو ان تكون صارما في دفع الافكار
عن ذهنك ، بل خذ ذهنك بالحيلة والرفق ، ولا تنفعل إذا
لخفت ، وإلا ضاعفت العناء !

٧ - المضايقات المنزلية

تحفل الصحف بقصص عديدة عن النزاع العائلي منشؤها
« الأعصاب » .. فما هي إلا بضعة كلمات قليلة « حادة »
منهورة ، يتبادلها الزوجان - حتى يشتبك في شجار ، ويصبح
الأطفال مصدر مضايقة لمن يكلمهم منها ..

ولا ننب للبيئة المنزلية والجو المنزلي في معظم هذه
الحوادث ، كما يخيل للكثيرين .. إنما مرد الأمر كله إلى أن
الزوجين يكونان حين التقاؤهما في نهاية النهار : متعبين ،
مرهقين الأعصاب ..

والمرء إذا ظل طيلة النهار ينفك نفسه في العمل ، فلا يتخفف
من توتر أعصابه ، ولا يحظى بفترات تصيرة للراحة . فإنه
لا يكون في نهاية يومه في حال تمكنه من أن يستمتع بوقت
فراغه ، إذ تكون أعصابه في حالة إرهاق حاد .. لذلك يخاف
بك إذا شعرت بأن الجو المنزلي يثقل على أعصابك ، أن تبحث
عن الراحة خارج المنزل .. فإذا كان عملك عقليا متعبا -
فيحسن أن تتمشى لفترة ساعة قبل أن تعود إلى دارك ، فإن
الرياضة والتنفس العسبق يقلوان عن ذهنك كله ، ويخففان
من حدة توتر الأعصاب ، فتجتنب ووجع عدم النوم بدون
« صمام الأمن » في حياتكما المشتركة .

كيف تقاوم الأرق ؟

وهناك نقطة أخرى يجب مراعاتها : أن الاستلقاء في الظلام
مع إغماض العينين ، هو خير وضع للتركيز الذهني النائم
- أو بمعنى آخر : للأرق ! - فإذا سمحت لانتبه مشكلة
بأن تتسلل إلى تفكيرك في هذه الحالة ، فإنها سرعان ما تعكر
عليك صنوك . لذلك يجمل بك حين تريد النوم أن تفتح عينيك
قليلا ، إذا تسربت أية مشكلة إلى ذهنك ، على أن تظل في
رقدتك المريحة .. وإذا أحسست من ذهنك ميلا إلى أن يحملك
إلى المكتب ومشكلاته ، فلتحتل على ذلك بأن تركّز بصرك
وتفكيرك على أي شيء في الحجرة - والآن هلف مثالي
للتركز ، لأنه يتيح للعينين والجفون وضعا مريحا ! - ولا بأس
في هذه الحال من أن تسمح لضوء خافت ، غير متالق ، بأن
يبدد ظلام الغرفة .

ومن المحاولات الطيبة في هذا أن تضع جهازا للراديو إلى
جوار السرير ، فإذا عجزت عن أن تكف عن التفكير في
المشكلات ، فأدر زر الجهاز على المحطات الأجنبية .. وقد
خبرت بنفسى كيف أن هذه الطريقة تشغل المرء عن أفكاره ..
وتجلبب النعاس إلى عينيه ..

ولست أزعم أن بوسمك أن تتخلص من النشاط الذهني
في ساعات النوم بسرعة ، ولكك تستطيع ذلك بالتدرج إذا
دابت على العلاج .. وأول ما ينبغي أن تفعله هو أن تبين
لنفسك أن لا داعى إطلاقا للتفكير في ساعة النوم ، لأن
المشكلات تستطيع أن تنتظر حتى الصباح ..

كذلك يحسن بالزوجة التي يجهد لها عمل البيت . ان تحظى بساعة راحة قبل عودة زوجها .. وقد يخيّل إليك - أيتها الزوجة - ان هذا من المستحيلات . ولكنك حين ترين الأثر المدهش الذي سوف يترتب عليه ، لن تعترقي بأن نمسه مستحيلات .. كذلك ينبغي عليك ان تنالي فترات راحة قصيرة أثناء النهار .. فان الاستلقاء أو الاسترخاء لعشر دقائق في الضحى ، والاستراحة لنصف ساعة بعد الغداء . يفعلان العجائب للأعصاب المتوترة .

ان الضيق الناشئ عن توتر الأعصاب يشيع الاضطراب في الحياة الزوجية .. ويمكن ان تكون أعصاب أحد الزوجين مرهقة . لتحيل جو البيت قائما مكتفرا .. ولكننا عادة نهمل إلى ان نلوم الظروف ، بدلا من ان نبحث عن الخطأ في نفوسنا !

ان الحياة المنزلية لا ترضى نفسها بنفسها . بل لابد من ان تتفرغ أثناء وجودك فيها لأن تجعلها موقفة ناجحة .. ولو أنك أنفقت كل أوقية من طائتك العصبية في العمل . لاستحضر جو البيت إلى ضيق وازعاج وثورة ، وبذلك تخلص من السعادة .. في حين أنك لو أدخلت قسما بسيطا من طائتك العصبية كي تستمتع بالحياة المنزلية ، لوجدت ان ما فيها من هناء يفوق ما بذلت من جهد !

ان التسامح ، والصبر ، والعطف ، والرفق . والجلد ، عوامل هامة ، ولكنها جميعا تتوقف على مشكلة التعب .. نتجنب الانراط في التعب ما استطعت إن كنت تروم حياة منزلية هائلة .. إذ لا سبيل إلى النجاح بدون ملقة عصبية .

وطريقة ادخار الطاقة تتوقف على ظروف عملك وعلى غرضك . ولكن كل امرئ يستطيع ان يبخّر بعضا منها من آن لآخر وبين مهمة وأخرى .. وبذلك يصبح لديه في النهاية قدر يفوق ما كان يخطر له ..

٨ - الميزة الاجتماعية

كثير هم أولئك الذين يحسون انهم « على الهامش » . لا مجال لهم في الحياة الاجتماعية ، فهم يحسدون أولئك الذين يستطيعون الاختلاط بالناس بسهولة ، ويودون ان يكونوا مثلهم .. ولكنهم لا يخرجون عن نطاق التمني !

فإذا كنت من هؤلاء « فتأمل نفسك : ماذا لديك تقدمه للمجتمع ؟ .. ان الجانبية الطبيعية عنصر هام . وليس معنى هذا الملاحه والجمال، وإنما اتصد الخفة، والنشاط ، والابتهاج بالحياة .. وهذا يتوقف إلى درجة كبيرة على الجهاز العصبي .. فإذا كنت دائما « تسأم كل شيء » ، فلا مكان لك بين الناس ، لانهم ينشدون من الحياة الاجتماعية الابتهاج ، والتساؤل ، والحيوية ..

ولا مناص من الاقرار بأن للنشأة اثرا كبيرا في قابلية الإنسان للاختلاط بالغير .. والابن الأوحى لوالديه كثيرا ما يكون ضعيف القابلية في هذا الميدان ، وكذلك كل من نشأ بين أهل يخشون عليه من الاختلاط بالغير ..

بيد أن هذا الضعف ليسور العلاج ، تدريجيا .. ان الشخص الخجول ، العصبي الطبع ، يكون عادة ان يسمى «

الخروج عن انطوائه ، وأن يختلط بسواه .. تماماً كما يفعل الإنسان إذ يوشك أن يقفز إلى ماء بارد . فيعوّثه التردد والخجل !

والخوف عادة هو السبب الأول للعزلة الاجتماعية : الخوف من امكانيات المرء ، والخوف من النقد ، والخوف من ارتكاب ما يضحك الناس منه .. ولا علاج لذلك كله إلا بأن يتجاهل المرء الناس وأن يفعل ما يرغب فيه دون أن يحفل بأرائهم !

ونحن في هذا المجال نصادف دائرة أخرى من دوائرنا المفرغة : فإن العزلة تدعو المرء إلى البحث عن مواطن النقص في نفسه وتجسيمها ، وهذا بدوره يدعو إلى الخوف ، وإلى فقدان الثقة بالنفس .. ومن ثم نكلما اعتزل المرء الناس صعب عليه أن يخاطبهم وهو مطمئن .. ذلك لأن الإنسان خلق بطبعه محباً للاختلاط بزملائه من بنى البشر ..

والعمل والرياضة هما أسهل ميدانين للاختلاط .. والذين يشكون العزلة الاجتماعية محرومون من الاهتمام بالأمور العابية في الحياة اليومية ، لأن اهتمامهم الأوحده منصب على أنفسهم .. ومن العوامل التي تيسر الاختلاط بالناس ، أن يكون ثمة شيء مشترك بينك وبينهم : سواء كان هذا الشيء مصلحة ، أو متعة ، أو هواية ، أو أي باعث يثير الاهتمام .. فإذا شئت أن تختلط بقوم ، فادرس أولاً أعمالهم وأفكارهم واقتبس منها لنفسك ، واقتبل على هوايتهم أو رياضتهم ، والتحق بنسائهم أو جماعتهم ..

ولمعاونتك في هذا الصدد ، اقدم لك القواعد الأربع التالية للتصرف بقتضاها عندما تكون مع جماعة من الناس :

١ - كن طبيعياً - فلا تحاول أن تتظاهر بما ليس فيك ، أو أن تتأكل نفسك عما إذا كنت نجحت أو لم تنجح ..

٢ - اهتم حقاً بأراء الناس وأفكارهم ، فهذا يساعدك على أن تخفف من اهتمامك بنفسك .

٣ - لا تتحدث أكثر مما ينبغي ، وكن مستمعاً واعياً ..

٤ - لا تكن كثير الصخب ، ولا فضولياً ..

وانظر أن الانشغال بالنفس كثيراً ما يصد الناس عن الاتصال بسواهم ، وهو ينشأ عن اسرافهم في التفكير في مشاعرهم واحاسيسهم ، إذ يصحب هذا شيء من الانفعال . لذلك اتصحك ، إذا كنت مع قوم ، بأن تحرص على أن تريح أصمليك ..

وإن شعرت بانفعال فاذكر أن سواك قد لا يكون أقل منك انفعالاً !

واحرص على أن تكون جريئاً ، إذ أن هذا يجعلك تثق في نفسك ..

وتطلع في وجوه الناس وانت تحدثهم ، وكن رزيناً ، وإذا تكلمت فتكلم بتؤدة ويسر ..

وكن سهلاً في حركاتك ، فإن التضييق على أعضائك في حركاتها سرعان ما يؤدي إلى الارتباك الذي عني !

واهم امور في علاج العزلة الاجتماعية هو ان تبدأ . وان
تعمل ما يحلو لك ان تفعله ، فسرعان ما يتلاشى الانفعال
والارتباك . . وإذا تصورت الحياة الاجتماعية مسرعا ، ونحن
فيه الممثلون « فتذكر انه لم يخلق ممثل لم يرتبك وينفعل
اثناء اداء ادواره الأولى ، ثم تلاشى انفعاله بمضى الزمن تدريجيا
. . وكذلك أنت ، إذا ما تعودت الظهور في المجتمعات العامة ،
فلن تلبث ان تنسى ارتباكك وتتغلب على انفعالك !

ان كل علاج في تناول يدك ، ويجب ان تشق طريقك .
وان تفوز !



الجائس .. والمرأهون الذكي

اخترت كتاب للمفكر الإنجليزي الشاب (كولن ويلسون)

Looloo

www.looloo.com

هذا الكتاب ..

ماذا يريد « كولين ويلسون » أن يقول في هذا الكتاب الجديد الذي أصدره ، نصادف نجحاً لدى جماهير القراء ، وكبار النقاد ، في آن معاً ؟

إنه خطوة أخرى يخطوها مؤلف كتاب « اللامنتى » و « صعلوك في حي سوهو » و « طقوس في الظلام » نحو تخطيط صورة واقعية جداً ، ونفاذة جداً ، لحياة هذا « النوع الجديد » من البشر الذي بدأ في الظهور بعد الحرب العالمية الثانية ! .. وهو نوع جديد كاد ينفصل عن جذور البشرية القديمة ، أعني بشرية ما قبل الحرب العالمية الثانية ، فالأخلاق « القديمة » لم تعد تعنى شيئاً ، والأمال القديمة لم تعد .. تقريباً — تعنى شيئاً ، وأساليب السلوك وتحقيق الذات صارت مخطلة ، كأنما الجيل الجديد نوع آخر فعلاً لا يشبه البشر إلا في الشكل الخارجي ، أما المضمون ..

وأشد ما يلفت نظر هذا الدارس المتصل عن قرب بالجيل الجديد في عالم الغرب هو تلك الطريقة المعقوبة المستهينة التي ينظر بها الجنسان للعلاقات الجنسية ، باعتبار الغريزة الجنسية أقوى الدوافع الحيوية النفسية الأولية ، والأساس المهيمن لكثير جداً من الأنظمة الإنسانية الاجتماعية والفردية .. وقد استولى الفزع على الكاتب « الشاب » — فهو اليوم لم يجاوز الثلاثين إلا قليلاً — وهو يستعرض تاريخ البشرية وأصلها « القديم » ، بينما كانت تطحنه — في الوقت نفسه — أزمات الجيل الناشئ .. وهكذا وجد نفسه مكلفاً ، أمام

وجدانه ، بمحاولة فكرية جادة ، وواقعية ، وواقعية ، للامساك بالزمام قبل أن يفلت .. ومن هنا جاء كتابه هذا عن « الجنس للمراهق الذكي » ، وقد جاب فيه مناهات الحياة الجنسية للنوع البشري بلا تحيز أو تغافل عن الحقائق .. وحلل .. واستنتج .. ونصوّر نهجاً مناسباً للجيل الجديد ، في عالمه الجديد ...

وقد تنف منه موقف الخلاف في هذا الرأي أو ذلك ، لو في النتيجة النهائية برمتها « ولكن تصويره للحالة وكأنه يستخدم أشعة « اكس » ، وتحليله لها بمنهج المعمل الكيميائي المحايد ، ونظرته الفنية التي تمتع الذهن وفتحت الأفاق واسمعة أفاقه .. كل ذلك يجعل لقراءته قيمة في حد ذاتها : قيمة المعرفة أولاً ، وقيمة الانفتاح على جوانب الرأي وقيم الحياة المخالفة لنا ثانياً ، وقيمة الحوار العقلي بين ما نعتقده وما يراه غيرنا « ذلك الحوار الذي يستطيع وحده أن يثمر حقيقة جديدة حية ..

وكولين ويلسون لا يخفي أهدافه ، فهو — ككل كتاب العالم الجديد — صريح بلا تهيب . فهو يمد أن « يفحص » تاريخ العلاقات الجنسية من أقدم العصور « يقفز » إلى لجة الواقع ، ويفحص وراء تعقيدات الدافع الجنسي لدى الإنسان ، ولا يتردد في أن « ينسف » الكثير ، والكثير جداً ، من المعتقدات المسافجة التي لم تزَلْ معيشة في أذهان بعض الناس في هذا الصدد ، وينتهي بعد جولة « واقعية » في كهوف النصف الثاني من القرن العشرين إلى نظريته الخاصة عن الدافع الجنسي ودوره في تطوير إنسان الغد ...

والآن ، لنترك الكلمة للمؤلف .. لفيلسوف الشباب
الإنجليزي المعاصر « كولين ويلسون » :

الخيال .. هو الذي يميزنا عن البهائم !

من المفارقات التي أفكرها ان أحد أهمي كان يقول لي
دوما إنه ما من إنسان يتمتع بصواب الرأي قبل سن الثلاثين
.. وهو يعني طبعاً بصواب الرأي ضياع الأصالة الفردية ،
واعتماد التفكير على النسق المألوف لدى « الكبار » في المجتمع .
مما يجعل الفرد مجرد نسخة على وجه التقريب . لا يقدم
وجودها ، ولا يؤخر عدوها !

وكم جرت مناقشات ومناقشات بيني وبين عمي هذا ،
وهو يطلب في قيمة الخبرة و « معرفة الدنيا » اللتين لا تتيسران
قبل الثلاثين ، والواقع أنني اكتشفت أن معظم ما لديه منهما
هراء وزيف ! وكانت حملاته الكبرى ضد ملكة الخيال في
الإنسان ونحيذا للواقع الجامد الملموس . ولم أستطع ان
ادخل في رأسه ان الخيال هو ملكة الإنسان الذكي وموهبته
التي تميزه عن البهائم التي تشاركنا الواقع الجامد الملموس .
وقد استطاع بذلاته ووقاره وسفته المحترم ان يجعلني أشعر
أحيانا بالبلاهة والغباء ... ومع هذا ظل دافع غريزي في
أعمقي يكافح ضد هذه الحكمة السامية التي يبشرني بها عمي ،
حتى لقد شعرت أنه من الخير لي ان أنتحر لو ان العالم كان
كما يصوره لي حقاً ! .. ولكن هذا التصوير كان يتردد صداه
على لسان الكثيرين جداً من « الكبار » المحترمين ، المعترزين
بنفسهم وتجسرتهم . وهأنذا قد بلغت — وأنا اكتب هذه

الصفحات — سن الرابعة والثلاثين ، ومع ذلك لم أكتشف بعد
روعة التجربة الواقعية . وأنه ليس مني ان أقرر ان عمي
الفاضل وجيـع من إليه ، إنما يخدعون أنفسهم ! فالعالم يحير
الكبير كما يحير المراهق تماماً ، وكل ما هناك ان الكبار
يحسنون إخفاء حيرتهم تحت قناع من الرزانة والحصافة
الخادعة ! وإنهم ليعلمون انه قد استعق في أيديهم ، ولكنهم
يجتهدون في نسيان هذه الخيبة ونجاهلها وهم يواصلون حياة
لا يفهمونها . ولكنهم يحملون أعباءها !

ولست أنكر ان التقدم في السن له فوائد ، أهمها ان
سخونة الدماء تقل ، مما يسهل الإمساك بزمَام الانفعالات
وحسن سياستها ، وأكثر ما تكون هذه السياسة بلاسكانها
طوعاً أو كرها ! وثمة فائدة أخرى للتقدم في السن ، هي تلة
الاكتراث بالآخرين ، فحينها كنت مراهقاً كان يزعمني جداً
الا يرد على إنسان أكله ، او يتجاهلني . فيحمر وجهي
كإشارة المرور . ويخيل إلي ان جميع الناس يصلقون في
بزاية . أما الآن فلا يكاد ذلك يحرك في ساكني . وكذلك عندما
كنت مراهقاً كان النقاش مع المغفلين والحمقى يتخذ أهميته
جسيمة ، وتثور أعصابي . وإذا رمانى من أناقشه بتفاصيل
أعلم يقيناً أنه لا أساس لها ، أجد جانباً من سريري يتساءل :
اتراه على حق وأنا لا أدري ؟ .. وبعد أن كبرت لم يزل الحمقى
يزعجونني كما يزعجني الذباب ، ولكنهم لم يعودوا يمارسون
على نفسي أنني سلطان ! ومع تقديرى لكل هذا أؤكد ان المرء
لا يزداد حكمة بتقدمه في السن ، حتماً .. بل الأرجح أنه يزداد
غباء ، وبلاهة حس !

Looloo

الفجوة .. بين الكبار والمراهقين !

وقد يبدو هذا جائرا ، فهناك كبار « معقولون » ولا بأس بهم مطلقا . ولكن ليس هذا ما أرمى إليه ، وإنما الذي أعنيه أن الأطفال والمراهقين لديهم « شيء ما » فقده معظم الكبار بلا رجعة . يحكم أنهم — أي الكبار — قد تقبلوا نوعا من الهزيمة ، وتصالحووا مع الحياة على هذا الأساس ..

وأنا اعترف أن نسبة الأغبياء بين المراهقين تكاد تتقارب نسبتهم بين الكبار . ولكن الأذكاء حقا من المراهقين يتساوون في شيء واحد : أنهم يجدون الحياة أمرا شاقا . لأن مشاعرهم أو انفعالاتهم تسبب لهم الاضطراب والصراع الداخلي . وهي انفعالات نشطة على تناقضها ، لا تريد أن تسلس القياد أو « تنفاهم » مع غيرها فتأهبها يؤدي إلى التصلب وسكينة النفس . ومن تحت هذا الخليط المضطرب ، يركن من الطاقة الذهنية يريد أن يشق طريقه وسط الركام إلى وضع النهار . ولعل هذا الصراع هو السر في توقد أذهان أولئك المراهقين . ذلك التوقد الخارق للمألوف عند الكبار ..

ولكن للأسف الشديد يتحتم على أولئك المراهقين المتوقدين أن يكافحوا « مؤامرة الكبار » ضدهم . بالأضامة إلى مشكلاتهم الانفعالية الخاصة . وكلما كان الكبار أشد جبودا وغباء ، كانت مؤامرتهم ضد اليانعين أشد ضراوة . فالقبوأة دائما من وراء حب السيطرة والتحكم . والتسلط بإفساد المسرات . ويجب ألا ننسى أن الكبار يحسنون الإبتعاع على شبابهم وحرارة دمائهم . وهم يطالعون في صحفهم عن سهرات المراهقين الحمراء التي تمتد حتى الصباح وتفتي

بالعريضة الجنسية ، فيخيل إليهم أن المراهقة الحديثة شيء من هذا القبيل باستمرار . ما بين رقصة الروك أند رول ، أو التانسا ، أو التويست . والشراب ، والممارسة الجنسية التي يطلع فيها الجميع العذار . واني لأذكر مسهرة عجيبة من هذا النوع حضرتها منذ سنوات قلائل ، وكان الحاضرون تتراوح أعمارهم ما بين السادسة عشرة والسنتين . وكان المفروض أن يغادر من تجاوزوا الخمسين مكان الحفل في موعد مبكر نسبيا (أعني عند منتصف الليل مثلا) لولا أن إحدى الفتيات سكرت وخلعت ثوبها ثم غابت عن الوعي نياما فوق الأريكة من غير أن تترديه . وحدثت أيضا بضع أشياء أخرى غير محتشمة إلى حد ما من هذا القبيل ، وكانت النتيجة أن من تجاوزوا الخمسين ظلوا ساهرين في الحفل إلى الرابعة صباحا ، والنعاس بطبيعة الحال يكاد يقتلهم ، إلا أن عيونهم ظلت مفتوحة كالفتاجين من فرط الفضول . آملين أن تبدأ « العريضة » الحقيقية في أي لحظة . وكم بدت عليهم خيبة الأمل المضحكة عندما جروا أقدامهم في النهاية مثل أي فرد منا منصرنين إلى بيوتهم دون أن يحدث ما توقعوه . ومما يجدر ذكره أن الفتاة التي خلعت ثوبها وجزءا من ثيابها الداخلية كانت سنها فوق العشرين ، أي تجاوزت مرحلة المراهقة . والواقع أنني لم أصادف مراهقة يمكن أن تتغلب على حياستها بحيث تخلع ملابسها وسط حفلة صاخبة . ولعل تجربتي محدودة ، ولكن بفرض وجود مراهقات « تليقات الحياء » إلى هذه الدرجة من العلنية ، فنسبتهم على « حال » أولئك المراهقين مما يظن المتقدمون في السن ..

والناس ينسون عادة أن الحديد مستعد دائما من القديم .
نما من شيء في شخصية الفتى إلا وهو مستعار من هذا أو ذاك
منذ طفولته . عن طريق المحاكاة . إلا أن كل واحد تقريبا يعتقد
أن شخصيته أصيلة ، مع أن حركاتنا والمناظرة . وطريقة
مشينا ، بل وأفكارنا ، مستقاة من أشخاص لعننا نسينا
معظمهم بضى الوقت . ومهما بلغ من اختلاف نظرتك إلى
العالم عن نظرة والديك ، فأنت ترى العالم أساسا من خلال
عينيهما . .

ولكن ما علاقة هذا كله بالجنس

إن الجنس من أقسى الدواعي في السلوك الإنساني .
واشدها سيطرة على توجيه حياتنا . ولا ريب في أن الجنس
بالنسبة لتسعة وتسعين في المائة من البشر البالغين يعتبر أعمق
وأقوى تجربة تمر بهم . وهو مصدر أعنف انفعالاتهم ولذاتهم .
ولكنهم للأسف لا يدركون معنى هذه الحقيقة أدراكا كافيا .
ولست أبالي ما يقول معنى النقاد من انراطى في الاهتمام
بالجنس ، فانا اعترف بهذا طائعا فخورا . واعتقد أن الجنس
والخبرة الجنسية من الموضوعات القليلة التي ينبغي أن يعنى
بها جميع الأنكباء غفاية تامة . بل ما من موضوع في نظرى
على وجه الأرض أهم من هذا . وأنصحك أن تتجاهل كلام
الحمقى الذين يقولون دائما إن الجنس يجب أن يبقى محبوسا
في أضيق الحدود . ونظرة واحدة إلى هؤلاء تتنمك بأنهم ما
كانوا ليصبحوا جامعين بلا طعم ، لو أنهم خرجوا على شعارهم
البالى !

وبصدد الجنس ، ذهب « برنارد شو » — في مسرحيته
الشهيرة « الإنسان والسوبرمان » — إلى أن المرأة هي التي
« خلقت » الرجل . أى هي التي ابتكرته لفتن شيئا أفضل مما
يستطيع النظام الجنسى المفرد أن ينتجه . ولكنها أخطأت حين
خلقت كائنات صارت كل غايته منها إنجاب الأطفال ! . . ولأنه
لا يحبل ولا يلد « وجد الفراغ لاختراع الحضارة من غير أن
يستشيرها في ذلك » لأنها مشغولة برعاية الأولاد ، أو أنجابهم ،
أو خدمة البيت ، وبذلك صار الرجل هو « الجنس المسيطر » !

هذا الكلام قاله برنارد شو في سنة ١٩٠٢ ، فلم يأخذه
أحد على محمل الجد ، واعتبروها نكتة من نكاهات شو . أما
الآن . وبعد تطور العلم ومكتشفات علوم التناسل . فالأمر
يبدو أقرب للجد . .

جولة في تاريخ الجنس

ولنلق الآن نظرة على تاريخ الجنس ، أو على الأصح
لنلق نظرة على الدور الذى قام به الجنس في تاريخ البشرية .

والأرجح أن الإنسان الأول لم يكن يبالي كثيرا بالزواج ،
ولا بالإخلاص ، ويقول العلامة « باخوفن » : « كان الإنسان
الأول يشبع غريزته الطبيعية على نحو ما يفعل الحيوان
الأعجم بدون رابطة شخصية دائمة مع أنثى بعينها » — ويجب
أن لا يغيب عن بالنا أنه ما من أحد كان يعلم أن الاتصال الجنسي
له صلة بإنجاب الأطفال ! — وعلى هذا كان أتوى
الذكور أو أمهر الصيادين يحظى بشبه أكثر لأشد نساء

القبيلة جاذبية ، على نحو طبيعي جدا مثلما أن من حقّه اختيار أفضل قطع اللحم من الفرائس التي يصيدها . دون أن يتوقع أحد منه أن يختار قطعة معينة من اللحم كل يوم . وبفك كان يتغير فرائس الرجل وفرائس المرأة كل يوم . وننوزع النساء الباقيات - بعد اختيار « الزعيم » - على بقية الصيادين ، كل حسب قوته ومهارته ومكانته . بحيث تبقى الحثالة للحثالة ! .. أما الأطفال فكان المظنون أنهم يأتون بفعل السحر ، أو هبة من الآلهة . (ولم تزل في استراليا عشاير بدائية إلى اليوم لا ترى أى صلة بين الاتصال الجنسي ونعمة النسل) .

الغيرة لم يكن لها وجود !

وفي مجتمعنا تعتبر الغيرة شيئا مقروغا من أمره . مسلما به ، بحيث نجد من العسير علينا أن نفهم كيف كان البدائيون مجردين منها ، ومع هذا لم يزل الاسكيمو حتى اليوم يمارسون « إقراض زوجاتهم » لضيوغهم . فيكرام الضيف مندهم لا يتم إلا بأن ينام مع زوجة مضيفه ، والكل ينامون في كوخ واحد . وفي الصباح يسأل الزوج زوجته هل كانت شوية الضيف مفتوحة لها أم لا ، وتعتبر إهانة كبرى ألا يكون قد أقبل على « الوليمة » الجنسية بشهية كافية ! وأما بعض قبائل استراليا البدائية فيمارسون إلى يومنا هذا تقارض الزوجات فيما بينهم ، علامة على اللفة والترابط ، كما يتبادل الأصدقاء والآحارب منا الهدايا وباقات الورد في المناسبات !

وهذا يدل على أن الغيرة مساله اجتماعية وليسدة العرف ليس إلا . وأن كنا لا ندرك ذلك للوهلة الاولى . وفي السنوات الأخيرة توصل علماء الحيوان إلى أن السلوك الجنسي مفع من فروع الدافع الاجتماعى والإقليمى ، فأقوى ذكر في قبيلة من القروود يضيق بأى محاولة لمسة إحدى زوجاته ، لأن ذلك يعتبر تحديا لسلطانه الاجتماعى ، لا لأنه يثير غيرة الجنسية . ومراهقو الاسكيمو يلعبون في الشتاء لعبة يسمونها « اطفاء الأنوار » . ذلك أنهم يطفئون المصابيح واحدا بعد واحد ، وفي الظلام التام يختار الأولاد والفتيات شركاء ليلتهم اختيارا اعمى وبالصدفة المحضة ، ويمتلئ الكوخ بالأصوات المصاعدة المعبرة ... ولا شك أن اطفاء المصابيح واحدا بعد واحد إنما الغرض منه تصعيد الإثارة الجنسية بخلق حالة ترقب غامضة .

وهذا النوع من السلوك قد يكون طبيعيا جدا بالنسبة لأناس يعيشون « على الطبيعة » ، وهو دليل على أن أسلافنا الأقدمين لم يعرفوا شيئا من النظم التي نسبها نحن زواجا . فعندما يكون الناس في حال البداوة يكونون واقعيين ، يخطفون ما يقع تحت أيديهم حيثما اتفق . أقرب صيد . وأقرب ثمرة ، وأقرب سمكة . وأقرب امرأة . ولكن بتقدم الحضارة ونشأة الزراعة المستقرة اتسع الوقت لأحلام اليقظة . ولترجيبة الفراغ ودفع السام بدات الحروب ، ولتنظيم الاستقرار نشأت الأنظمة والمؤسسات الاجتماعية ، ومنها الزواج . وهكذا بعد أن كان الكل قبيلة متأخية تتقاسم الغنائم والنفاء ، بدأ التدرج في المقامات الاجتماعية ، وبدأت « الملكية » في

للظهور ، سواء في شكل ملكية المراعى ، أو الأرض الزراعية ، أو النساء ، وسرقة الزوجة تعتبر اهانة وتحديا للكرامة . لأنها مجرد « ملكية » للزوج . ولذا نشبت حرب طروادة الشروس التي دامت عشر سنين عندما أغوى « باريس » هيلانة وهرب بها إلى طروادة .

الجنس عند الاغريق .. والرومان

وعلى فكر الاغريق ، حملة شملة الحضارة والفكر الرفيع ، نجد ان المرأة عندهم لم تكن « كل » الجنس ، فالجنسية المثلية (أو الشذوذ الجنسي) كانت منتشرة جدا ومن الأمور العادية المسلم بها . فكل رجل متزوج له امرأة لانجاب الأطفال . اما الحب فمسألة أخرى تماما يتكفل بها « صديق » جميل صغير السن من الفتيان المرء . وكثيرا ما كان الرجل يكتب بالصدق الأمرد ولا يفكر في الزواج ومسئوليته وشرذمة الأطفال التي تنتج منه . لذا كان والد الفتاة يفرى الرجال بالزواج من ابنته بنخصيص رأس مال اشبه بالطعم لاستدراج الرجل إلى مصيدة الزوجية . . . ومن هنا نشأت « الباننة » أي المهر الذي تدفعه الزوجة للزوج كي يرضى بها . ثم يصبح مكان الزوجة هو البيت ، وليس لها أن تتدخل في صلات زوجها الخارجية بصديقه الصغير ، ولا يخطر ببال أحد أنها « شريكة حياة » حقا لزوجها . بل وللزوج أن تكون له عشيقات من الرافصات أو بنات الهوى أو الغانيات وليس للزوجة أن تعترض . وإذا كان الزوج من المرموقين كان والد أي غلام يعتبرها علامة شرف أن يقع عليه الاختيار ، ذلك ان

الرجل في هذه الحالة كان يعتبر نفسه بمثابة والسد للسلام يرعاه ويديره على شئون العمل والسياسة والمال والعلم ، وينمى عقله وعواطفه في مقابل التمتع الجسدى بمحاسنه . ولا يلحق بذلك أدنى خزي . . . اما انقائه فكثيرون يفرضون فيها الاحتفاظ ببيكرتها إلى أن تتزوج ، وان تظل مخلصه وفيه لزوجها بلا قيد أو شرط !

وإذا انتقلنا إلى الامبراطورية الرومانية وجدنا الشذوذ الجنسي على أشده ، وبإبذال يجرده من المواطف الخيالية المعهوده عند الاغريق . وكان الزواج عند الرومان تظلماتها اجتماعيا دينيا ، كل الفرض منه انجاب النسل ، ومن هنا كانت عفة المرأة شيئا هاما . وكانت عقوبة كل من يغوى امرأة متزوجة بالغلة الصرامة . وفي الوقت نفسه كان البغاء مسموحا به ومعترفا به اجتماعيا لدى الرومان ، ولدى سائر الأمم القديمة . ولذا كانت المرأة في الحضارات القديمة على ثلاث فئات : الزوجات المحصنات العفيفات أو الحرائر ، والبغايا ، والمحظيات أي العشيقات الخصوصية .

وهذا يؤدي بنا إلى التمييز في وظائف الجنس بين أمرين : اللذة وانجاب الأطفال ، ونحت اللذة يندرج العشق والشذوذ الجنسي . ونحت انجاب الأطفال يندرج الزواج والسلوك الجنسي السوى . ولم تكن الزوجة أكثر من ربة بيت وماعون للنسل في أغلب الأحيان .

نظرة المسيحية إلى الجنس

ثم جاءت المسيحية فكانت أول دعوة قبيحة إلى أن

ليس جسدا فقط ، وليس حيوانا بهيما . إنما هو نفس خالدة . .
وكان الناس قد تقزّزوا من الأجساد وشيواتها ، وصاروا
متهينين لدموات الروح ، وبذلك حدث رد فعل عنيف ضد
المادية والشهوانية . كما كانت المسيحية أياها بالتحسّر
من تعصب اليهود وضيق أفقهم . والحقيقة أن بولس الرسول
هو الذى أضفى على المسيحية اتجاهها المعادى للجنس
بصراحة ، فهو الذى قال : « من لم يستطع العفة فليتزوج .
لأن الزوج أفضل من الاحتراق » . وبذلك ربط بين المصالح
الحقيقية والإبتعاد عن كل نشاط جنسى . والحقيقة أن العداء
للجنس كان عداء للوثنية التى كانت تجعل شعائرها مختلطة
بالجنس والإباحية في أعيادها ، مثل عيد باخوس إله الخمر .

وها نحن في عصرنا الحالى أشبه بالوثنيين القديمى في
سلوكنا الجنسى الإباحى ، وبذلك صرنا بعد ألفى سنة من ميلاد
المسيح متقزّزين من الفساد ومن العالم ، وبحاجة إلى رد فعل
جديد يرد اعتبار الروح ، وها هى مذنبتنا تتداعى من الداخل
وتنخرها السوس كما تداعت الحنية الرومانية التى كانت
مثلنا مفرقة في المادية وشهوات الجسد . ألم يتزوج « نيرون »
رسميا من غلام البسوه ثياب امرأة ، وتم ذلك في حفل بالغ
الإنابة ! ألم يقترب نيرون أيضا الفسق مع أمه بحثا عن نشوة
جنسية من نوع طريف ؟! ومثله كان الإمبراطور « ثييريوس »
و « كاليجولا » . . ومن شاء المزيد من التفاصيل المذهلة فليقرأ
تاريخ الانثى عشر قصيرا . . ولست أشك في أن يؤرخى
المستقبل سيقولون عن عصرنا مثل هذا ، وسوف يستشهدون

على انهيار الأخلاق بكتب من قبيل « لوليتا » ، و « عشيق
الليدى شترلى » . و « فانى هيل » وروايات جيمس بوند ،
والحقيقة أن الجنس في عصرنا الحديث لم يعد وثيق الصلة
بالنسل ، بل بالعكس ! كم من الاحتياطات تتخذ ضد النسل
بفضل العلم الحديث . توفيا لكارثة الانفجار السكانى . واما
الفن كله والفنويغ والشذوذ فيقصده اللذة : والمرأة في عصرنا
تنافس الرجل في الإباحية الجنسية ، لأنها أسعد حالا من جدتها
الرومانية والاغريقية . بسبب اقراص منع الحمل واللوايب
والعواقي الهولندية وما أشبه من هذه المبتكرات التى أعطت
المرأة كل فرصة بدون زعور من العواقب .

واما جرائم الانحراف والاعتصاب فقد تضاعفت منذ نهاية
الحرب العالمية الثانية . وهى تزداد كل سنة عن سابقتها في
أمريكا بمقدار ١٠ ٪ . وليس الحال في إنجلترا وفرنسا بأخف
منه في أمريكا . . وتتدخل في الصورة جرائم الادمان على أنواع
المخدرات . . وينفس النسبة تزداد معدلات الاخلال العقلى ،
والانهيار العصبى ، والانتحار . . وهذا كله يؤيد ما ذهب إليه
الفيلسوف « اشينجلر » من أن « حضارة الغرب فنهار » بعد
أن أدركتها الشيخوخة بكل علها . . وإن كنت شخصيا لست
متشائما إلى هذا الحد . لأن للعملة وجهها آخر . . ويجب ألا
ننسى أن عصر الفضاء والقنبلة الذرية يتقدم تحديات للقيم
القديمة ويفضى بنا إلى نوع جديد من البربرية . . ومع هذا
ففى الصين وروسيا ينظر إلى التحلل الجنسى نظرة منكرة ، ولا
يعتبر أمرا مسلما به على الإطلاق . فسلوك الناس هناك منظم
وعادى ، مثل كل شئ في حياتهم .

رواية « لوليتا » التي كانت من أوسع الكتب انتشارا في إنجلترا وأمريكا ، لم تحقق رواجا ملحوظا . والسويد من أرقى البلاد ، وإدارتها الحكومية على جانب عال من الكفاءة ، وكذلك اقتصادها ، والدخول عالية جدا . والترف عام ، وليست هناك بطالة . وسجونها مفتوحة ، أشبه بدور الضيافة الفاخرة ، وهي أنخر بكثير من الفنادق العادية في إنجلترا ، والنتيجة أن الزنا والانتحار أصبحا هوايتين قوميتين في السويد ! ولكن الملاحظ أن إنجلترا وفرنسا وأمريكا وألمانيا وكل عالم الغرب يزداد قربا من النمط السويدي عاما بعد عام ، ومن واجب الجميع التنبيه لما يعقب ذلك من النتائج منذ الآن ! والسؤال الكبير الذي يواجهنا الآن : ماذا بعد ذلك ؟

مشكلة الشذوذ الجنسي

إن الشذوذ الجنسي ، وكل الانحرافات الجنسية على العموم وعلى رأسها الجنسية المثلية ، لا يمكن أن يكون موضوعا مستحبا . ولكن ما الحيلة وهو غير منفصل عن النشاط الجنسي البشري من أقدم العصور ، وهو اليوم يأخذ طريقه إلى العلانية واكتساب الحقوق القانونية في كثير من البلاد المتحضرة ؟ لا بد إذن من فهمه ، كي ننوصل إلى مقاييسه ! ويجب قبل كل شيء أن نفرق بين المألوف وبين الطبيعي . أي بين ما هو من أملاء القعود وما هو من أملاء الغريزة . وفي الجنس تجد الدافع الجنسي غريزة لا عادة . وهذا الدافع إنشائي بالضرورة في جوهره ومصدره وليس اجتماعيا . فهو كالحاجة إلى الطعام ، وإلى الدفء وإلى النوم ، والألفة التناسلية أشبه بمراكز جميع شغلات من أملاء الطبيعة

في اليابان : لا حياة في الجنس !

ولكن بالقرب من روسيا والصين توجد اليابان . وفي اليابان يتعاملون مع الجنس بطريقة مختلفة تماما . وبحسرية يكاد يعجز عن فهمها أهل الشرق والغرب على السواء ! إذ يبدو أنه لا ارتباط بين الجنس والخجل أو الحياء لدى اليابانيين . والذكر في اليابان هو السيد غير متازع . بحيث يعتبر الغلام الصغير أعلى قدرا بكثير جدا من أمه وشقيقاته ، حتى وهو في المهد ! .. كما أن علاقات الرجل الجنسية خارج الزواج أمر مفروغ منه . وما من زوجة تجسر على الاعتراض على زوجها لأن له خليفة ، ولا سيما إذا كان نريا . أو ذا نفوذ ومقام مرموق .

وحيث أن ابن الأسرة هو موضع إعجابها . فالغالب أن يتم تعريفه بأساليب الجنس في سن مبكرة . فبأخذه أبوه بكل وقار وهجاء إلى مأخور بمناسبة عيد ميلاده . بعد بلوغه مباشرة ! ومن العجيب إلى جانب هذا أن الياباني - الذي لا يعرف التحريم أو الكبت في أمور الجنس أو الخمر - يعيش حياته وتسرعاته كلها غيما عدا ذلك مكبلا بقيود واحتشام وتقاليده تنكس لدفع أي غريبي إلى الانتحار !

الجنس ، والإجهاض ، والسجون .. في السويد

وننتقل إلى أقصى الشمال : إلى السويد ، فإذا الجنس مسألة طبيعية سهلة يتعامل معها الناس بكل بساطة .. والإجهاض هناك قانوني ، وله مستوصفات مجانية منتشرة .. والرقابة على المطبوعات ضئيلة جدا . ولذا فمعتما نشرت هناك

لا بد لها من تفرغها . كأنها بتدقيقه محشوه في انتظار ضغطه على الزناد ! ويصدق هذا على الحيوان وعلى الإنسان معا ، لأنه يحدث الجانب « الحيواني » من الإنسان .

ولكن ثمة فرقا بين وسائل الحيوان ووسائل الإنسان : فعند الإنسان لا بد من شخص ننجذب إليه فنختاره للضغط على الزناد ! ولكن هذه المشكلة ليست قائمة لدى الحيوان ، وأنثى الحيوان « تطلب » الذكر في وقت الحاجة إلى التلقيح . أي أنها تطلق رائحة نفاذة من أعضائها التناسلية لا يستطيع الذكر مقاومتها . . في حين أن البشر ليست لديهم هذه الوسيلة .

ومن جهة أخرى إذا تجاهلنا الحافز الجنسي لدى الإنسان وجدناه مستقلا عما نسميه « الحب » . بل أن ثمة اعتبارا قويا للتحريم والمحرمات يؤثر أكبر الأثر في النشاط الجنسي . فالجنس يتأثر ويهيج بدافع « الغرابة » لا بدافع « الألفة » . بل أن الألفة تضعف الحافز الجنسي . والغرابة أشد ما تكون توفرا فيما نسميه « المحرمات » ، وهذا الاعتبار كاف لتوضيح أهمية ومثما الانحرافات وأنواع الشذوذ الجنسي . فكل شيء يتوقف هنا على ما تراه محرما أو تحس بغرابته وتحريمه ، فان وجد من يعيش أخته جنسيا ، فلأنه يحس فيها غرابة تجعله لا يألفها . أما معظم الرجال فلا يجدون في أخواتهم هذه الغرابة ولذا لا يفكرون فيهن جنسيا . وكذلك الحال بالنسبة للشذوذ الجنسي أي المثلية الجنسية . فالرجل الذي يجد غيره من الرجال مثله تماما بلا غرابة لا يميل إليهم جنسيا ، أما من يجد فيهم غرابة تمنعه من أن يألفهم فينتج إليهم بميله الجنسي . وكذلك إذا وجد فتى أثناء البلوغ وأوائل البحث عن

مخرج أو منفذ لحوافزه الجنسية في مدرسة داخلية مثلا يكتنفها جو تحريم شديد للهو الجنسي مع زملائه . فهذا التحريم كاف لتسيكه بهذا الاتجاه . ومتى تم استهواء الضال بنسكه أو صوره أو إظهار معين للغرابة والتحريم ثبت فوق الشخص غالبا عند هذا الاتجاه بصفة دائمة .

ولكن إلى جانب هذا الشذوذ الجنسي المكتسب يوجد بلا شك شذوذ جنسي ذو أصل جسدي يمتد : فإذا كانت الهرمونات هي التي تحدد جنس الشخص - فهنا كيف يولد ذكر فيه ميل جسدي شديد للسلوك الأنثوي ، والعكس بالعكس - أي نولد أنثى فيها ميل جسدي شديد للسلوك الذكر . ولا ريب في أن العلماء سيحددون في يوم قريب بالضبط ما الذي يحدث للشذوذ الجنسي في هؤلاء الشواذ بالقطرة والتكوين ، لا بالاكتمساب . . .

وهناك فريق من الناس يلتصقون الأعذار لـ « المصابين » بالشذوذ الجنسي . ويقولون أنه لا ضرر منهم على أحد . وأنهم قد يكونون مؤهلين للنجاح كفرهم من « الطبيعيين » . ولكننا في مقابل هذا لا يمكن أن ننصور عبارة من طبقة أو طراز « بيتوفن » أو « نيون » أو « برنارد شو » من ذوي الشذوذ الجنسي . فهذا الصنف من الرجال الشواذ لا يكون منهم فلاسفة وعلماء أفاضل . لأنهم لا يتمتعون بلولاء الكمال الموضوعي للمعرفة : أنهم دائما ذاتيون مغرقون في الذاتية . . كالنساء ! ولكن اتجاه العصر الحاضر على العموم إلى رفع الحظر عن الشذوذ الجنسي . فما نجحوا في الحياة !

حياة ومستقبل أوسكار وايلد لعلاقته باللورد دوجلاس الشاب ! ولست استغرب أن يأتى قريبا يوم يوضع فيه بين البيانات الشخصية في دليل المشاهير كلمة « مثلى الجنسية » ، بنفس الوصف الموضوعى الذى يحدد به لون العينين والشعر ، والتالية التى تلتى فيها علومه ، ومحل ميلاده ...

أسطورة نشأة الجنسين ، فى « مآبىة » أفلاطون !

ويجربنا حديث المثلية الجنسية إلى نوع آخر من الشذوذ أو الانحراف ، وهو غرام بعض الرجال بارتداء ملابس النساء ، أو قطع منها داخلية . وقد يرتبط هذا بالجنسية المثلية . ولكنه أحيانا لا يرتبط بها — فمفتاح هذا الانحراف هو الولوع بالغرابة والتحرير كثير للجنس واللذة الجنسية ، وقد يلتقى بعض الضوء على هذا الانحراف وما إليه ما يذكره أفلاطون فى محاورته المشهورة « المآبىة » — على لسان أريستوفان المؤلف المسرحى المشهور يكوميدياته الخالدة — من أنه ابتدع أسطورة فكاهية عن نشأة الجنسين ، ومؤداها أنه كان فى البداية جنس واحد ، وأن البشر كانوا موجودات كروية ذات أربع أذرع ، وأربع أرجل ، ورأسين ! بيد أنهم صاروا كائنات بالغة القوة بحيث أثارت قلق الآلهة « فاتفقوا على طريقة لتقليل قوتهم » ، بأن يقسموهم نصفين . ومنذ ذلك الحين وكل نصف يبحث عن نصفه الآخر الحقيقى ، فصرخهم ذلك عن تصدى الآلهة وتهديد سلطاتهم ! وهذا يفسر جبروت الحافز الجنى وسلطان الحب على تصريف مقادير البشر ومصائرهم . ولكن هذا قد لا يفسر الانحرافات الجنسية لأول وهلة إلا إذا تذكرنا

أن عملية القسمة قد تجوز فتضع مزيدا من الذكور فى الأنثى ، ومزيدا من الأنثى فى الذكر ... !

ويجب ألا ننسى أن من بين ألوان الحافز الجنى لون خاص « بحب الذات » ، أى عشق الفرد لجسده الخاص ، بحيث يثمره منظره وبهيجته . وهذا ينشأ عن القربية الجنسية الفاسدة التى تفرس فى نفس الطفل أن جسده المأوى « عيب » . ومن هذا التحريم تنشأ الآثار الجنسية فيها بعد ..

ويأتى بعد ذلك فى قائمة الانحراف « الفتبشية » أى التهجى الجنسى لمراى أو ملابس قطعة ملابس داخلية أو خارجية تقترب من النوعى بالانصحاق بأجساد الجنس الآخر عادة . وينشأ هذا عن اقتران تلك القطعة بأول تجربة جنسية « بحيث يقضى « الأثر » عن الفعل نفسه ، ويصبح منهايا كائنا ومستعبدا للذة . وكان هذا النوع منتشرا فى القرن التاسع عشر بالنسبة للشابات (الكورسيهات) لأن النساء جيمعا كن يلبسهن . أما الآن وقد بطل استعمالها ، فقد اندثر تقريبا هذا النوع من الانحراف ، وحل « البكىنى » محل الكورسيه . والموضوع عموما يتوقف على التجربة الجنسية الأولى وما يقرن بها من ثياب المرأة . وهذا يختلف باختلاف كل حالة على حدة .. والمهم أن « الأثر » يصبح أهم لدى المنحرف من العمل الجنى نفسه ..

وهناك حالات أشد انحرافا تصل إلى حد الاجرام الجنونى

النساء — أو الرجال — الذين يمارسون معهم الجنس . بعد انتهاء المسعة . ولعل أدق وصف لهذه الحالات ما ذكره أميل زولا في روايته « الحيوان البشري » عن بطله « كان يريد أن يمتلك المرأة ، إلى درجة القضاء عليها ! » . وهذا يصحنا لأننا نقرن الجنس بالحب ، والحنان . والرفقة ، والتدليل ، والرغبة في حماية المرأة التي نحبا . . مع أن علاقة الجنس المحض الصريح في جوهره الحقيقي هي علاقة الذئب بالشاة . أنه انفراس تحوله بالتهذيب والرياضة التفسيرية والخيال إلى حب وحنان وحماية . وهكذا يدرج الجنس من الاغتصاب والعدوان إلى الحنان . . ولكن انارا من العدوان تظل كاهنة تحت هذا الحنان .

السادية : أسوأ أنواع الانحراف

وهذا ينتهي بنا إلى أسوأ أنواع الانحراف ، وأكثرها إثارة لاهتمام من يدرسون السلوك البشري . أعنى السادية . والسادية تشق اسمها من « الماركيز دي ساد » الذي ولد بفرنسا سنة ١٧٤٠ . والكثيرون ينصرونه وحشا يجتمع فيه زيج من « ترانكستين » و « دراكولا » . احمر العينين بارز الأسنان . . وهذا خطأ يضارع تصور الناس لكازانوفما على غرار نجوم السينما ومسامة وفنتة . مع أنه كان — أي كازانوفما — في الواقع نصابا قبيح الخلقة . وكذلك الماركيز دي ساد كان قصيرا ، بدينا ، زيتي البشرة ، قذر التفكير . .

ويكون سر الماركيز دي ساد في حبه لإحداث صدمة لمشاعر الناس وإثارة استغفارهم . وقد كان غنيبا وضعيفا

الشخصية والإرادة . فلم يجد ما يشغل به بأكورة شبابه سوى قضاء أوقاته في المواقير . . ثم خطف طباحة أو خادمة إلى اقبيته قصره وتسلط بصيب الشمع الساخن على جسدها العاري . عقيض عليه . . وكثير بعد هذا نردده على المسجون بينهم منسابة بهذه . . وهناك غالبا كتب سلسلة من الكتب أراد بها أن مخون صنعة عنى وجه المجتمع . منها « جوسستين » و « جوليت » و « ١٢٠ يوما في سدوم » — الموطن الأصلي للوط — وفيها صور كل أنواع الناس المحترمين ، من قضاه ونظار مدارس . وهم يقتربون شتى أنواع الشذوذ الجنسي . وانتمت فيها من النساء الشريقات بأن جعل بطلانه الفاضلات يتعرض للافسحاب العنيف بين كل صفحة وأخرى من كتبه . وكانت دعواه أن الفضيلة عائرة الحظ ، أما العهر فله في النهاية النصر . . ! وأهم ما يكشف عنه في كتاباته تعرية الحافز الجنسي لدى الرجل وبيان ما يتصف به هذا الحافز من العنف والعدوانية التي تحاول الحضارة تهويمها بالتهذيب والمواطف الرقيقة .

وأهم ما نلاحظه على السادية (أي التلذذ الجنسي بالإلام البدني والمعنوي) أن السالدين في الغالب أغبياء . وأن وحشيتهم تزداد مع الممارسة ، إلى أن يقتربوا جرائم التعذيب الدموية ، والقتل . وإلى هذا الفريق تنتمي كل الجسرام الجنسية البشعة التي نكتشف ضحاياها في الحدائق العامة والأماكن البعيدة عن العمران ، ويثبت غالبا أن الضحية تم تعذيبها ساعات طويلة قبل أن يتم اغتصابها ، وعلى أثر ذلك طعنت ، أو فبحت ، أو استقرت في رأسها سموم الموت . .

والدليل على « تعاسة » أولئك الساديين أن المجرم ما لم يسقط في يد الشرطة فانه ينتحر من تلقاء نفسه . بعد فترة من الوقت ، عندما يكشف أن أقسى الجرائم لم تعد تكفى لامتاعه بالذته « المرضية » !

وقد ثبت من الأبحاث الدقيقة أن منشأ هذه الانحرافات كلها هو حرمان الطفل في نعومة أظفاره من الحنان ، مما يجعله غير قادر على الحنان أو الرحمة . وأجريت تجارب من هذا القبيل حتى على الحيوانات الصغيرة ، كالكتاكيت والفيران . أدت إلى نفس النتائج . فالتوافق الاجتماعي بفرته الأولى الشعور بالحنان في الطفولة ، وبدون هذا الحنان يعجز الكائن عن التوافق مع قواعد المجتمع . ويثب لصا . وقتلا . ومفتصبا للأعراض . واكبر مثل على هذا ما حدث لمارلين مونرو . لقد كانت عندما انتحرت — في عام ١٩٦٢ — أشهر كوكب سينمائي ، وفي السادسة والثلاثين من عمرها . واسمة الثراء ، بارعة الجمال ، فلماذا قتلت نفسها ؟ نجد الجواب في السنوات الأولى لطفولتها : فبى لم تعرف أباه قط ، لانه هجر أمها وهي بعد في بطنها . ولم يكن تد تروجها رسميا . وكانت أمها مهترة العقل ، وانتهى أمرها بالجنون المطبق . وبذلك تنقلت مارلين الصغيرة بين البيوت التي تفتتها . وفي التاسعة من عمرها اغتصبها أحد السكان في بيت الأسرة التي تاوينا ، وقضت عامين في ملجأ للأيتام . . . وهكذا شلت جذور العطف والاستقرار النفسي في أعماقها ، فلما آن لها أن تستقر وتسعد بالزواج ، عجزت عن أن تعرف لذلك كله طعما . وعجزت عن الثقة بالحياة وهي مقبلة عليها بالمجد والجاء

والشهرة ، لانه ما من عادة يصعب التغلب عليها كعادة الخوف أو الفزع . ومارلين كانت في خوف دائم من الحياة ! ولم يجد لها خلاصا من الخوف إلا بالانتحار !

هذا الألب المكشوف . . !

والآن نلتق نظرة أدق وأقرب على « الثورة الجنسية الكبرى » في القرن العشرين . وخر منطلق لهذه النظرة أدب القرن العشرين نفسه ، لانه من المشكوك فيه جدا أن تكون هذه الثورة الجنسية ممكنة لولا كتب من قبيل « عشيق اليلدي شترلى » . .

لقد كان القرن التاسع عشر قرن الحب الرومانسى . وكانت الفكرة الأساسية لدى الناس يومئذ أن لا شيء يضارع في الدنيا استقرار حبيبين ليعيشا معا في سعادة إلى الأبد . أو على الأصح إلى أن يفرقهما الموت . وما زلنا نجد اكداسا من هذا الحب الرومانسى في أيامنا هذه معروضة بصورة مضحكة في المجلات النسائية الواسعة الانتشار . أما في القرن التاسع عشر فكان التعبير عن هذا الحب بأقلام بعض كبار الأدباء ، كما يبدو ذلك في صفحات « مرتفعات ويدرنج » وما إلى ذلك . ولأن هذه الكتب أعمال فنية عظيمة فبى تستطيع أن تقنع القارئ بانها صادقة ، وأن الحب الرومانسى حقيقة ، ولكننا إذا دققنا النظر وجدنا ذلك القرن ليس رومانسيا كله ، فأكبر كتابه : جيكنز ، وناكرائى ، وتولستوى ، ودستوفسكى . وابن ، لم يكونوا يكثرثون بلغة الرومانسى . . بل

كانوا يتركون حمل رايته والدعاية له عند سواد الناس
للمستويات الرخيصة من فنون الترفيه وكتبه ..

وعندما تجاسر فلوير على كتابة رواية واقعية - « مدام
بوفاري » - عن امرأة حطمت زواجها الشرعى المقدس في
مسيل جوعها الضارى إلى الحب الرومانسى ، انهم الناس
بالخسة والتذرة . وبعد ذلك بسنوات قليلة حدث هذا
الشيء نفسه لايسن عندها عرض على المسرح صورة بديمة
لزوج رومانسى في مسرحيته « بيت الدمية » ، ثم جعل هذه
البطلة تهجر زوجها وأطفالها لتبحث عن نمو شخصيتها الحرة
المستقلة . وكان أبسن يقول للناس بصراحة تاسية : « ان كل
هذا الحب الرومانسى الكذوية سخيفة ، فالحياة قد منحت
للإنسان كى يحقق فيها أمورا أهم من هذا وأولى بالاهتمام ! »

وقرب نهاية القرن التاسع عشر كانت الثورة الجنسية
قد فضحت تحت السطح الخارجى للأفكار السائدة ، وهز
« برنارد شو » المشاعر عندهما صور في مسرحياته نساء
مستقلات التفكير ، لديهن المباداة في الحب ، فلذا وقع
اختيارهن على رجل لم يترددن في الهجوم وإعلان الحب عليه !
و « ويلز » كاد يتعرض للمحاكمة لأنه نشر روايته « آن غرونكا »
عن فتاة صغيرة السن تستمتع بلا حجل ولا حرج بالحب الحر .

« عشيق اللبدي شترلى » و « نساء عاشقات »

وفي سنة ١٩١٠ نشر لورانس أولى رواياته ، وتعرض
للمتابع لصراحته البالغة بصدد الجنس . ولما نشر روايته
« نساء عاشقات » صودرت فعلا ! ولكن لورانس كان شاعرا

ومصورا قبل كل شيء . وهو - كأي شاعر أصيل - كان
يشعر أن معظم الناس عمى ، سم ، يكتم ، عن كل ما هو
جوهرى في الحياة . وفي اعتقده ان الجنس - بمعناه العميق -
لا الأهوج السطحى - من أهم عناصر الحياة ومكوناتها
الجوهرية . وان الحياة العصرية تزداد بهرور الأيام ضحالة
وتفاهة ومسخا ، ولذا نعد في أهم رواياته المعبرة عن أفكاره
- وهى عشيق اللبدي شترلى - أن يبين ما تشعر به امرأة
ضائعة حائره ، وكيف أنها وجدت إحساسا أعمق بالواقع
وبالحياة في علاقة غرامية مع حارس الصيد . في توخه وسط
القابة ...

ولكن لورانس ، برسائلته عن أهمية الجنس بالمعنى العميق ،
كان نغمة فريدة في مهرجان الثورة الجنسية الصاخب ، فمعظم
الثوار الآخرين لم يكن لديهم أى غرض بناء ، وإنما هم هدامون ،
كل همهم تقويض الحرمات السائدة والاستهزاء بالعاطفيات
الرومانسية . فنزلوا بالجنس إلى مستويات سطحية ناهية
حيوانية .

ولعل أوضح علامة على طريق هذه الثورة كان كتاب
« بوليسيز » الذى نشره « جيمس جويس » الأيرلندى قبل
ظهور عشيق اللبدي شترلى بست سنين . وقد قال معظم
الناس ان « بوليسيز » أبدا كتاب أخرجه المطابع ، ففيه
مشهد كامل يدور داخل مأخوذ للدعارة . ويفيض بالفناء لم
تطبع في كتاب من قبل ؛ وكلمة الختام فيه قبله يطبعها الزوج
على جسد زوجته الذى لم يزل نديا .

اسهب المؤلف في وصف اتصاله

جيمس جويس ، و « فوكتر » أفسدا الجيل !

والواقع ان قصة « يوليسيز » كانت بداية طوفان الادب المكشوف الذى جرف كل العوائق ، وصار يملا الاسواق بطبعات رخيصة لا تتجاوز صف الريال ، وبها ايضا بدأت المعركة بين انتصار الحظر وخصومه .. ولم يكن « جويس » اول من تعرض للتعاب بسبب البذاءة او الفحش ، فحتى « توماس هاردى » تعرض لها بسبب قصته « جود الفاض » ، وامل زولا بسبب معظم قصصه . ولكن الواضح ان هذين كان واقعيين لا أكثر ، ولم يفسدا الاثارة . اما « يوليسيز » فكان التصريح بنشرها في سنة ١٩٢٠ في إنجلترا وأمريكا بداية عهد جديد في الادب المكشوف ، فما هو الروائى الأمريكى « فوكتر » — الحاصل فيها بعد على جائزة نوبل — يحذو حذوه في روايته « الملجأ » التى لا تقل بذاءة من قصص غيره من كتاب الجنس ! .. وقد أصبحت قصة فوكتر هذه قدوة تحتذى في الادب الأمريكى خاصة ، فما حانت سنة ١٩٣٩ حتى كانت هناك ملايين من الروايات الرخيصة تدور كلها حول العنف ، والعصابات ، والجنس ، والاعتصاب ، والسادية . ومن أشهر هذه القصص : « لا ازهار للأنسة بلانديش » التى تدور — مثل قصة فوكتر — حول فتاة غنية ، ابنة مليونير ، فى السابعة عشرة من عمرها ، اختلطتها عملية تنزعمها امرأة لها ابن وحيد مصاب بالانحراف الجنسى ، فهو سادى المزاج ، يتفنن فى التلذذ بالتعذيب ، وكل اهتمامه الجنسى — قبل أن تقع عينه على الأنسة بلانديش — موجه إلى الخلبان . وكان من رأى العصابة قتل الأنسة بمجرد الحصول

على الفدية ، ولكن الزعيمة قدمتها هدية لابنها — واسمه سليم — الذى أخذ يمارس معها كل ما خطر بخياله المريض من انواع الانحرافات الجنسية . وفى النهاية يتمكن رجال الأمن من انقاذها ، ويخر سليم قتيلا أثناء المعركة .. ولكنها لا تلبث ان تنحدر بعد قليل لأنها لم تعد قادرة على الحياة الطبيعية ، بعد ان أفسدها المانون « سليم » !

وقد أصبحت هذه القصة نموذجاً لموجة القصص العنيفة التى صدرت فى أوائل الأربعينات ، أى إلى نهاية الحرب العالمية الثانية تقريبا ، ولقيت انتشاراً هائلاً طبع أسكار الجمهور بطابعه ، وكلها كتب رخيصة الثمن جداً كان يتداولها المراهقون ، وهى خالية من أى بطولة ، ومن أى اعتبار للقيم ، فالشرطة مرتشون ، ولا يختلفون عن رجال العصابات إلا فى أنهم موظفو الدولة ! ولم تزل هذه الموجة سائدة إلى اليوم . وهى ثمرة مباشرة لقصة فوكتر ، وقصة فوكتر ثمرة مباشرة ليوليسيز .. وهذا دليل كاف على أن انتصار حظر نشر « يوليسيز » كانوا على حق فى مخاوفهم !

رواية « جيمس بوند » .. و « لوليتا »

وبعد سنة ١٩٥٠ ، أحدث « إيان فلينج » موجة جديدة فى روايات العصابات والادب المكشوف بسلسلة مغامرات « جيمس بوند » . وهى رغم أنها أكثر اتقانا من سابقتها فى الأربعينات ، فإنها فى نهاية المطاف أعمال فترة متعفنة ، فما هى إلا تجسيم لأحلام البقطة التى تجول بخاطر تلميذ مراهق على الخوق . فالجائزة التى حصل عليها جيمس بوند دائماً بعد كل انتصار هى فتاة بارعة بالكتابة فى أحضانها

بعد لقاء عمابر ! .. ويحرص المؤلف على ان يجعل روايات جيمس بوند تتضمن كل أحلام المراهقين ، بكل سخاقتها وسطحياتها . ويخرج منها القارئ دائما بذلك الاحساس الذي توحى إليه به « لا ازهار للأنسة بلانديش » وهو اننا نعيش في عالم بلا قيم « ولا شيء فيه سوى العنف والحيوانية والشهوة الجامحة !

٠ - واستمرت الثورة الجنسية إلى اليوم ، فكانت أولى طلائعها بعد موجة « جيمس بوند » هي قصة « لولينا » بقلم فلاديمير نابوكوف . وقد نشرت في باريس سنة ١٩٥٥ ، وتدور حول إغواء رجل ناضج لفتاة « الماشرة » من عمرها ! ونتميز بجودة الأسلوب ، ودقة الوصف للانفعالات . وليس الانحراف الجنسي فيها هو مادتها الأساسية ، بل يدور موضوعها حول الجوع الجنسي الذي لا يعرف الاشباع في عصرنا . وما لولينا إلا نموذج للملايين البنات الشهيات (رغم صغر سنهن) اللواتي ينظر إليهن الرجل كما ينظر الطفل إلى واجهة محل للحلوى ! وعلى هذا الأساس أمكن نشر لولينا في أمريكا وإنجلترا بدون حظر ، لأنها عمل أدبي له قيمته الفنية . ثم ان المشاهد الجنسية فيها غير صريحة ، إذ يترك المؤلف العمل الجنسي وتفاصيله لخيال القارئ . وبذلك سقط حاجز آخر من حواجز حظر الأدب المكشوف ، وأصبحت الخطوة التالية الطبيعية اباحة نشر « عشيق الليدي شترلي » علنا في أمريكا ، ففخت ذائعة الانتشار ووزعت مئات الألوف من النسخ . وكان من الممكن ان تنشر في إنجلترا في طبعة فالية الثمن بدون اعتراض ، لولا ان ناشرها إنجليزيا كبيرا تعاقده على نشرها في طبعة شعبية

ضخمة . ورفعت قضية ضد الكتاب . ولكن الحكم صدر بإباحة نشرها في إنجلترا سنة ١٩٦٠ . ففقت رواجا هائلا ، وحقت لرباحا طائلة .

« هنري ميلر » و « جان جينيه »

وكان من الطبيعي ان يبحث الناشرون الأمريكيون خاصة في أعمال أدبية من هذا النوع ، ويتنافسون فيها بينهم على شرائها . وكان « هنري ميلر » على رأس القائمة بالطبع . فكتبه « مدار السرطان » هو الضالة المنشودة والنموذج الواقي بالغرض . وقد صدر في الثلاثينات في باريس « وظل يباع للسائحين الأمريكيين خلسة ! .. وبهجرد نشره في أمريكا اكتسح الأسواق ، وتلته على الفور كتب هنري ميلر الأخرى ، مثل « مدار الجدى » ، و « الربيع الأسود » ، و « الصلب الوردي » .

ويعد كتب هنري ميلر بحث الناشرون عن أعمال « كلاسيكية » في الأدب المكشوف ، فوقع اختيارهم على « نانسي هيل » مؤلفها كليلاند ، وهي مذكرات بائعة هوى ، وقد صدرت سنة ١٧٤٩ ، وظلت تباع خلسة برواج كبير منذ ذلك التاريخ . وتروي قصة فتاة رقيقة سافجة جميلة حضرت إلى لندن ، واستدرجها أبناء السوء إلى مأخور للدعارة ، ولكن صاحبة المأخور عشقتها ، وكانت مصابة بالجنسية المثلية ، واستأثرت بهما بعض الوقت . ويروي المؤلف التفاصيل بكل صراحة . ولا يخفى هذا بل يتعدا إلى مرحلة أخرى ، وهي اشتراك الفتاة مع صاحبة المأخور في

لذة منحرفة هي التخلص من ثقب بالجسد ار على خلوات بقية
الزلاء .. وتعشق « قاني هيل » أحد الرواد فتهرب معه ،
وهو من أبناء الاشراف ، وبعدها بالزواج فتسلم له ، ولكن
اهله يرسلونه إلى الخارج ليعودوه عنها ، فتعود إلى حياة
الدعارة .. وفي نهاية مغامراتها يعود حبيبها من الخارج ثريا .
مستقلا بموارده ، فيزوجها .. ولا تستقر حياتها في إطار من
الاحترام !

وكاننت نتيجة كل هذه الاباحية في النشر ان بدأت تلك الكتب
تفقد سحرها - ولم يعد الجنس كائنا لترويج مئات الآلاف من
النسخ .. وصار واضحا ان نجاح أى كتاب جنسى يتوقف
على تشنه « وجهة نظر » معينة .

وهذا ينطبق أيضا على الكاتب الفرنسى « جان جينيه »
الذى ابيع نشر كتبه « المنيعة » في إنجلترا وأمريكا في السنوات
الآخرة . وهو في قصصه يحاول أن يمثل المفسرد الكبير «
والمجرم العظيم ، والمنحرف الذى لا يجل ا بيد انه لا يفلح إلا
في اقتناع القارئ بان الانحراف والجريمة مرادفان لعدم النضج .
فالإنسان الناضج اقرب ما يكون إلى الاتزان أو التوازن النفسى .
وكل هذه الكتب لا تترك في النهاية لدى القارئ إلا شعورا
رهيبا بالتقزز والفتيان . ويأن هذه الفوضى الخلقية شيء يختلف
كل الاختلاف عن التحرر أو الحرية !

اجل إن الفوضى هي الصفة التى تتلخص فيها روح
العصر . وهذه الاباحية في نشر الكتب الجنسية بلا ضابط
إنما هي تطبيق خاطيء لشعار حرية الفكر وحرية النشر ،
فليس معنى الحرية الا تكون هناك مستويات وقيم . ولكن

دعاة هذه الاباحية حين يزعمون أن حظر بعض الكتب الجنسية
المكتوبة إهدار للحرية يزعمون أيضا ان الحرية مهددة لاننا
لا نبيع الخمر والسجائر في كاتنين المدرسة الاعدادية ! ان هذا
الحظر إنما يقصد به حماية القصر الذين لم يكمل نضجهم ،
ولا يقدرّون على حفظ توازنهم . وكما نمنع عنهم في المدارس
الخمر والسجائر - وهما متاحان للكبار في الشوارع والأندية -
نمنع عنهم أيضا هذه السموم الجنسية التى لا يعرفون لها
حسابا صحيحا .

اتهم في البلاد الاسكتلندية يرفعون أسعار الخمر إلى
مستوى باهظ . لأن الناس هناك ميلون للاسراف في تعاطيها ،
وبذلك يصبح الثمن المرتفع حائلا دون الافراط فيها . فلماذا
لا يحظر نشر الكتب الجنسية إلا في طباعات غالية . لا تقل عن
ثلاثة جنيهات أو عشرة دولارات للكتاب ، وبذلك يفكر المراهقون
مائة مرة قبل اقتنائها ؟ .. لعل هذا هو الحل الوسط بين
الحظر القام وبين الاسراف في اطلاق حرية النشر بلا
ضابط !

الجنس .. وعالم الفد

وما ذكرناه عن الأدب المكشوف ينطبق فيما أعتمد على
موضوع الحرية الجنسية برمتها . فنحن ولا مسراء نعيش في
عصر تتزايد فيه حرية الممارسة الجنسية تزايدا مطردا ..
ولكن ما هو الوضع الصحيح لهذه الحرية في المستقبل ؟
لعل الإجابة عن هذا تأتيان من الإجابة عن سؤال آخر :
- ما الفرق بين رجل مولع بالفساد وبين المفسكر ؟ ..

والجواب في هذه الحالة بديهي . فالرجل المولع بالخمر يستخدم كل ذكائه وكل ذوقه ليستمتع بالخمر الذي يحسبها إلى أقصى حدود الاستمتاع . أما السكر فمريد أن يحطم كل ذكائه ، وبعد كاسه العائرة لا يدري ما يشربه أهو نبيذ ، أو جعة ، أو بوظة !

ومثل هذا يقال من الحرية الجنسية . فكل شيء يتوقف على مراهق الفد . فإما أن يكونوا سكرين جنسياً — وبذلك يحطمون جانباً هاماً من ذواتهم — وإما أن يتعلموا كيف يستخدمون العقل والذكاء في أمور الجنس ، وفي هذه الحالة تكون الحرية خالية من الأضرار الوبيلة .

ومن يريد أن يفقد خبراً في الأنثى يبدأ بتعلم شيء من الكروم « وكان استنبات الجيد منها ، وكيفية عصرها . وما الفرق الذي يفتقر بين نبيذ بورديو ونبيذ برقنديا . وأن لم يجهد نفسه في تعلم هذه الأمور لأن يكون في وسعه أن يميز الخبيث من الطيب في الأنثى ، وإنما يستوى عنده كل ما يدخل فيه !

وهذا ينطبق بحدائره على الجنس . فالفعل الجنسي نفسه بسيط ومتشابه ، مثل غثلية فتح زجاجة نبيذ وقصرع ما بداخلها . وهذا هو السر في أن الأدب المكشوف الذي ليس به إلا حديث العمليات الجنسية متشابه ويؤدي إلى الملل بسرعة . أما الدراية العقلية والذوقية بأمور الجنس فتحتاج إلى تفهم . وإحساس ، وتذوق ، ومعرفة ، وخبرة يستغرق تحصيلها العمر كله ! . وهذا ما كان يعنيه لورانس بقوله أن الجنس يجب أن يكون شيئاً جاداً ، جليلاً ، عميقاً :

يستوعب كيان الإنسان بأكمله . وبذلك يمكن أن تتلخص كل النساء في امرأة واحدة ، لا تغني عنها ألف امرأة !

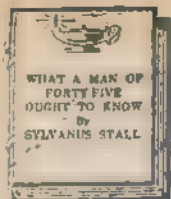
المسألة إذن مسألة « الكم والكيف » في صورة أخرى . . . فما أكثر الجنس من حولنا في هذا العصر ، وما أسهله ! ولكن معظمه ضحل ، سطحي ، فاه ، لا يعنى شيئاً . ولا يترك أثراً باقياً . أنه جنس لا يتعدى تأثيره الأعصاب والحواس . ولا يعقبه أشباع نفسي ووجداني عميق . وهذا ما نعنيه حين نقول إن « مارلين مونرو » أو « بريجيت باردو » رمز الجنس العصري . فنحن نعني بهذا أنها رمز للأثارة الجنسية السريعة ، الهينة ، السهلة . وهذا بلا شك ما كان لورانس يعترض عليه بشدة ، ويرى أنه مجرد « إهدار » للطاقة الجنسية ، وتبديد أشبه بسكبها في بالوعة . وهذا — للأسف — هو الدرك الذي يزداد الجنس في عصرنا اقترباً منه . تضخم في الكم يقابله هزال في القيمة الحقيقية !

إن الحرية ليست خيراً في ذاتها على الدوام . أنها قد تكون أكبر شر ، كما يمكن أن تكون أكبر خير ، وذلك يتوقف على أسلوب استخدامها ، وليست حرية الجنس بدعاً ولا استثناء من سائر أنواع الحرية . .

إن الحيوان لا يعرف لحياته معنى ولا غاية . ولا يتسائل عن معناها أو غايتها . حسبه أن يعيشها بفرائره الفطرية . أما الإنسان فيتميز بأنه يتسائل دائماً عن معنى وغاية لحياته . ولهذا لا يكفي أن يعيش بفرائره الطبيعية ، وإن يتسع سهواً

الجنسية حيثما اتفق ، كلما شمر بالجوع ، بل يجب لكي
يكون الإنسان إنسانا أن يتعلم كيف يستخدم أهم غرائزه بحيث
يحقق لحياته معنى ، ويجعل لها غاية أرفع من الوجود
السلبي المنقاد للغرائز .

بهذا وحده يمكن أن يكون للإنسانية غد تتطلع إليه الأنظار !



سبائك الكهولة

كيف يمتد الرجل والمرأة لحياة سعيدة
نافعة بعد سنين .. الخامسة والأربعين
في حياتهم المجدية : سبائك الكهولة



وفي الحادية والعشرين يبلغ اعتاب الرجولة .. وفي المرحلة السابعة - أى في سن التاسعة والأربعين - يبلغ ما يسمونه « شباب الكهولة » !

ولقد يبدو غريبا أن نقول أن الرجل يظل بعد أوسط العمر في حاجة إلى تعليم . فقد أسفرت دراستنا مع رجال بين الأربعين والخمسين من أعمارهم ، عن جهلهم بالتطورات الهامة التى تطرا على الرجل - أو تو شك أن تطرا - في سن الخامسة والأربعين ! .. وإذا كان جهل ابن الرابعة عشرة بالتطورات التى تعتريه ، كثيرا ما يوقعه فى الرذيلة والضرر . فكذلك نجد أن الرجل فى أوسط العمر بحاجة إلى أن يفهم الحدود الطبيعية لقواه ، والتطورات التى تتعرض لها طبيعة جسمه ، والتطورات التى تعترى زوجته كذلك ، وإلا عانى من نتائج بعيدة التأثير والمدى .

ولكى نفهم كنه هذه التغيرات ، يجب أن نضع نصب أعيننا الغاية العظمى التى منح الله الإنسان - من أجلها - القدرة على الإنسال والتكاثر . ولكى لا يحجم الرجال والنساء عن تحقيق هذه الغاية ، إزاء الأعباء والآلام والاحطار التى تكتنف الأبوة والأمومة . جعل الله الرغبة فى التناسل من القوة بحيث تغالب هذه العقبات ، وقصرها على الفترة التى يستطیع فيها الإنسان أن يورث نسله خير ما أوتى من نعم بدنية وعقلية وخلقية . فجعل فى وسع الرجل والمرأة أن ينجبا إلى النسل التى يظل عندهما - فيها - رصيد من العمر يكفلان فيه لنفسلها ميزات البيت ، والتغذية ، والتربية ، حتى يصل إلى اعتاب الرجولة ويستطيع الاعتماد على نفسه !

حياة جديدة .. بعد الخامسة والأربعين !

« سن الياس » ! .. هذا الاصطلاح الذى يرتجف له قلب المرأة حين تشعر ببوادر الانتقال إلى المرحلة التى تصبح فيها عاقرا ، غير مخصبة .. ما الذى يعرفه الرجل عنه حتى يستطيع أن يقدم لزوجته المعاملة التى تساعد على اجتياز هذه النقطة الحرجة - من نقاط عمرها - بسلام وأمان ، فلا تعصف ظروف هذا الانقلاب بهاتهما الزوجى ؟ .. وهل يعرف الرجل أنه هو الآخر ينتقل إلى « سن الياس » ؟ .. وأن مرحلة الانتقال تبدأ ونيدا وتدرجيا عقب تجاوزه الخامسة والأربعين مباشرة ؟ .. وأن سهولة هذا الانتقال وعسره يتوقفان إلى حد كبير على مسئلة فى سننى عمره السالفة ، وعلى البرنامج الذى يرسمه لحياته منذ الخامسة والأربعين ؟

إن الكتاب الذى نلخصه لك فيما يلى « من أهم الكتب التى يجب أن يحتفظ بها الزوجان فى مكتبة البيت ، وأن يعودا إليها من آن لآخر ، حتى يجتازا المرحلة العاصفة على خير حال » .

دراسة تبدأ فى الخامسة والأربعين

تدل الظواهر على أن حياة الإنسان تنقسم إلى مراحل مدى كل منها سبع سنوات .. ففى سن السابعة ، ينتقل من الطفولة إلى الصبى .. وفى الرابعة عشرة ، يصبح مرهقا ،

تجاهل يؤدي إلى أضرار جسيمة

وكثير من الشباب يفكرون إذا وجدوا كهولا يتزوجون بعد سن الستين وينجبون أطفالا . أو إذا راوا كهولا اسرعوا في العبث خلال أعمارهم . ومع ذلك فقد ظلوا يزدهون بقواهم وينشطون بالحياة التي انتهجوها ومكنتهم من الاستمتاع بأكثر تسط من الملائد ، ولكن هذه الحالات تعتبر شواذا . استثنائية ، بدليل أننا لا نكاد نصادفها إلا نادرة !

كذلك نجد أن كثيرا من الرجال - الذين أوتوا ذراية ببعض التغيرات الطبيعية التي تطرأ على المرأة في أوسط العمر - يجهلون أن الرجل يتعرض هو الآخر لتغيرات ، لا سيما في الناحية الجنسية . وأن الحكمة الإلهية قدرت العواقب التي تترتب على فقدان المرأة قدرتها الإنتاجية - وهي الحمل والوضع - إذا ظل الرجل محتفظا بطاقته ، ومن ثم حرمت على التنسيق والمساواة بين الجنسين - صيانة للرابطة الزوجية ، وللكيان العائلي - فعرضت الرجل لتغيرات مشابهة . . على أن ظواهر هذه التغيرات وأعراضها لا تظهر بنفس الجلاء الذي تظهر به أعراض تحول المرأة . حتى أن الأغلبية الساحقة من الرجال يبلغون الخامسة والأربعين ، دون أن يلما بشيء عن التطورات التي ترتقبهم ، ولا عن معناها إذا ما حدثت ! . . بل أن الرجال الذين تصيبهم هذه التغيرات ، قل أن يفتنوا إليها في باكورتها ، إذ أن الزهو الفريزي بالقسوة والفتوة يجعلهم يرجنون الاعتراف بها بقدر ما يستطيعون ، دون أن يفتنوا إلى أن هذا التجاهل يضاعف مما قد يترتب على التغيرات الطارئة من أضرار !

اعراض لا بد من الانتباه إليها

وبعض مظاهر التحول تكون مرئية ملحوظة ، في حين أن بعضها آخر منها لا يبدو ولا يكون ملموسا إلا للفرد المعرض لها وحده . ومن أولى البوادر - تلك الخيوط الأولى من المشيب ، التي تدب في شعر الرأس والحية ، أو فيهما معا . وإن كان الشيب لا يعتبر قرينة - أو ظاهرة - قاطعة ، إذ كثيرا ما يدب الشيب في شعور شبيب موفوري القود والفتوة ، نتيجة للوراثة .

كذلك من أعراض تحول الرجل من أوسط العمر إلى مرحلة شيب الكهولة ■ ، نقص في حضور ذاكرته . وأول ظواهر هذا النقص تبدو في نسيان أسماء الأشخاص ، لا سيما الأعراب منهم . كذلك لا تعود التواريخ والأرقام تلتصق بالذاكرة كما كانت قبل هذه المرحلة .

ومن المحتمل أن يصاب البصر بشيء من الضعف كذلك . فلا يعود الشخص يميز الأجسام البعيدة بوضوح ، أو يميز الأشياء الدقيقة عن قرب بدون استخدام عوينات (نظارات) . ويلاحظ أن ضعف البصر هذا ، كثيرا ما يسبب للشخص صداعا قاسيا في أعلى الصدغين ، وربما فوق العينين تقريبا ، إذا أجهد عينيه في القراءة .

كذلك تضعف مقاومة الجسم وتجدد خلاياه عن ذي قبل . ومن ثم نجد أن المرء يبدأ في الشكوى من أسنانه . ويلاحظ أن التعب والأعياء يسرعان إليه بعد أي مجهود بدني أو عقلي ، ولا يعود الشخص يطيق الانكباب طويلا على الدراسة ، أو على الحركات البدنية .

٠٠ وأعراض ذات صبغة جنسية

وفي هذه الفترة من فترات التحول ، تتباعد المناسبات التي تكشف فيها الرغبة الجنسية عن نفسها . كما أن هذه الرغبة تقل من حيث شدتها ، فإذا افترط الرجل في ممارسة النشاط الجنسي ، لاحظ أنه يصاب بإعياء يستمر في كل مرة وقتاً أطول من ذي قبل . ومن المحتمل أن يزداد ظهور آثار الإرهاق العصبي أو الجهد أو الجراح التي كان المرء قد تعرض لها من قبل ثم نسيها . كما أن أي ضعف ورائي أو بدني — يكون الشخص قد غالبه في صباه — لا يلبث أن يظهر .

وفي هذه الفترة من مرحلة أوسط العمر ، يحتمل أن تتضخم غدة « البروستاتا » فتضغط الحالب عند نقطة خروجه من المثانة ، مما يؤدي إلى عواقب ستعرض لها فيما بعد .

هذه بعض الأعراض التي تبين أن التطورات ذات الصبغة الجنسية قد بدأت تطرا . وهي تستدعي الاعتراف بها ، والمبادرة إلى الاهتمام بأمرها . . . وفرق بين « الاهتمام بأمرها » و « القلق » أو « الجزع من جرائها » ! . . على أنه ليس من الضروري أن تظهر هذه الأعراض — كلها أو بعضها — لدى كل شخص ، أو أن تظهر بدرجة واحدة لدى جميع الأشخاص . ذلك لأنها قد تظهر مبكرة لدى الذين كانوا يفرطون في نشاطهم الجنسي — في صدر الشباب — عنها لدى المعتدلين . . والواقع أن كل اعتبارات تكشف المرء في صدر الشباب : من تغذية ، ورياضة ، وهواء طلق ، واستحمام ، وما إلى ذلك يؤثر في تحديد سن ظهور هذه التغيرات البدنية .

قد يرجئ الرجل التحول ولكن .. إلى حين !

وقد يكون من الضروري — قبل الانتقال إلى نواحي أخرى في موضوعنا — أن نذكر الرجال الذين في أوسط العمر ، إلى أنه لا حاجة هناك إلى الخوف من التحول . . وهنا نسوق بعض آراء الطب في الأمر .

يقول الدكتور جيمس فوسر سكوت . في كتابه الرائع عن « الوراثة والأخلاق » وأثرها في الفريضة الجنسية : « نستمر الحياة الجنسية للرجل والمرأة إلى سن اليأس ، التي تعتبر تحولاً أو أزمة هامة تطرا على حياة الأفراد عندما يختل التوازن بين الأنسجة المستهلكة والأنسجة الجديدة التي تحل محلها » . . وهذا التحول يوافق المرأة فجأة . ودقعة واحدة — في بعض الأحيان — بين سن الثانية والأربعين والخمسين . . أما لدى الرجال : فإنه يكون تدريجياً ، وفي فترة أطول . ويحدث عادة بين الخمسين والخامسة والستين .

« والقاعدة أن الحيوانات المنوية تختفى من السائل المنوي حوالي الثانية والستين ، وإن كان بوسع الفرد أن يظل قادراً على مباشرة النشاط الجنسي — بل والاختصاب — لبضع سنوات أخرى . بل أن هذه القدرة قد تظل إلى أرذل العمر عند بعض الرجال . بعكس النساء اللاتي يصبحن عاقرات قبل أن يبلغن الخمسين » .

وفي كتاب « الزوج والزوجة » يقول الدكتور ليان . . . : « إن القدرة على انتجاب النسل ... »

تدأ أحرز قدرا كبيرا من النمو . . وهي تظل نشيطة ومثمرة إلى أن يبدأ الجسم في الشعور بحاجته إلى الاحتفاظ بكل طاقته لسد العجز في بناء الأنسجة الجديدة . ولصيانة الصحة العامة ! » . . واستكمالا لهذا . يقول الدكتور ولیم آکون في كتابه عن « الأعضاء التناسلية » : « أن الرجل قد يؤثر هذه الفترة بعض الوقت ، ولكنه لا يستطيع أرجاءها باستمرار . إذ لا يد لهذا القانون من أن ينفذ . فلا تصبح الشهوة والرغبة أمرا واحدا ، ويفقد الخيال سلطانه التديم على الأعضاء التناسلية . . ولا يعود الدم يجري في الخصيتين إلا بكميات بسيطة ، فتتأخر حساسيتهما . وينكمش الكيس المحتوى على الخصيتين ويتضائل في الحجم . ولا يقل الإعرار الموى بحسب ، بل أنه يفقد تماسكه ومفعوله . »

ويضيف الدكتور « ج . هـ . كيلوج » في كتابه « حقائق صريحة للكبار والشباب » — هذه الأعراض : « . . ويصبح الإنسان في هذه الفترة من الحياة عاقلا حكيما . فيدرك أنه لم يعد شابا ، وأن ظل قادرا على أداء وظائفه الحيوية ، وببهيء نفسه ويعددها وفقا لهذا الوضع الجديد ، بحيث يكون الاعتدال — بصحيح معناه — في كل ما يتطلب جهدا وانفاق طاقة . هو القاعدة الرئيسية الأولى في حياته . » أما الدكتور « جورج ناليز » ، فيقول — في كتابه « تحول الحياة » — عن هذه المرحلة : « على أن ثمة حالات تدل على أن الجسم السليم ، المحوط بالعناية الصحيحة الكافية ، يستطيع أن يفلت من مغول هذا القانون عدة سنين . . وهذه نقطة هامة بحسن أن نستقيها في الذاكرة ، إلى أن نوغل في الموضوع . »

الطبيعة تعوض الرجل في « شباب الكهولة »

وإذا كان الرجل يشعر بحسرة لفقدان شيء من سوي رجولته ، فإن الطبيعة تدخر كثيرا من أسباب التعويض له في « شباب كهولته » . والواقع أن الذي يحرص خلال حياته على التزام العفة والاستقامة ، لا يشعر بنقص كبير في توافر الجسدية والعقلية في كبره . ونحن نسلم بأنه ما من شخص يلزم العفة التامة في جميع مراحل عمره ، لا سيما في مسمر الشباب . فهو إن عاف بجسده . لا يملك أن يقاوم الرؤى والأفكار التي تراود ذهنه ، إلا بجهد جبار . ولكن المتصوود عفا بالعفة والاستقامة ، هي السيطرة على الجسم والعقل . سيطرة تزداد بازدياد السن . فإذا بلغ أوسط العمر ، تلفت إلى الأعوام السالفة من عمره في حنان ، ثم تطلع إلى الأعوام القادمة في أمل وإدراك وغهم . وهو يرى لأولئك الذين تجلب لهم سنوات التداعي عللا وعجزا . .

والرجل الذي يلاحظ شدة التغيرات وعنف الصراع النفسي الذي يلم بالمرأة في مرحلة التحول ، لا يملك سوى أن يحدد للطبيعة أن جملة التطورات المشابهة — في حياته — تدريجية ، لا تكاد تكون ملموسة بدرجة مزعجة مضنية .

ومن الرجال من لا تتعرض توافهم البدنية والعقلية لكثير عناء ، في أوسط العمر . ولكن هذه ليست حالا عامة . فإن الأغلبية الساحقة من الرجال يصححون أقل إقداما علم المشروعات الجديدة ، وأقل استعدادا ذهنيا لمثل هذه التغيرات . ويصبح نومهم مضطربا . ويزداد

شعورهم باليهوم والقلق والاضطرابات العصبية . ونقل قدرتهم على التخلص منها .

ولسنا نورد هذه الحقائق لنت في عزيمة كل من تجاوز الخامسة والأربعين . واشرف على الخمسين من عمره . وإنما نوردها لنواجه الواقع ونعمل على علاجه . لا سيما وان في مقابل هذه العيوب - نجد صورة أخرى مشرقة . تقسوم إلى جانبها . فان الرجل الذي يعيش في استقامته واعندال وصحة غير معتلة . لا يصل إلى أوج نشاطه الحيوى ولا يؤدي أعظم أعمال في الحياة . إلا بعد أن يتجاوز أوسط العمر . فعندئذ تتخلى طبيعة الرجل عن جهوها وتترن . تبدأ مواهبه في الظهور والمآلق . إذ يصبح أكثر استعدادا لدراسة أى موضوع وتحليله . مزودا بالتجارب التي مرت به . معززا بالهمة وقوة الجنان التي اكتسبها . لا سيما وأنه يصبح أكثر جيلا إلى السمو ، وإلى تدعيم قوة شخصيه . وإلى تدارك عيوب الماضي وإصلاح أخطائه . . وإذا كان تدحرج في الماضي على أن يكون وغيا للحاضر . فإنه يلج طورا جديدا . يكون فيه أبعد نظرا . أوسع تفكرا . وافق دراسة . وأصوب حكما مما كان في ماضيه . ذلك لأن العقل يكون - في الشباب - أشبه بصفحة حساسة . متحفزة لأن تلتقط كل صورة تعرض لها . بسرعة وعجلة . أما في أوسط العمر ، وما بعد الوسط . فان نمطه يقل ، ولكن دقة صورته تزداد . إذ أن التجربة بصر المرء باحتمالات الخطأ والتفشل . ويساعده الحذر والتروى على اتخاذ الحيطة لتفاديا . وقد قيل قديما : « الشباب للحرب . الكبار للمشورة والراى » !

الهدوء والراحة عنصران رئيسيان

وبتوقف مدى تأثر الرجل بما يلجأ إلى طبيعته من فتور .
على استعداد الجسم والعقل . فالرجل الذي انصرف
منذ شبابه إلى الأعمال العقلية كالآداب . واستغرق فيها دون
أن يضمن بجهد أو بذل . لا يلبث أن يجد أن الجهود الفكرية
التي كان يجود به دون ما أرهاق — من قبل — أصبح يكبد
تقرا من الإعياء . إذ تبدأ الطبيعة في انذاره من الإفراط . .
والأمر ذاته ينطبق على الجهود البدنية .

ولا بد - في هذه المرحلة - من تفادي القلق والاضطرابات التي نهجها الذهن . فليس من الحكمة الاندماج على مشروعات سطوى على مغامرة ومجازفة . كما يجب تجنب المشكلات المعقدة . فان القلق والاضطرابات مرهقة للقوى الذهنية وللأعصاب . لان آثار هذه الحالات ليست مما يمكن التخلص منها في أيام . وإنما هي تمتد فترة طويلة . وتؤدي إلى عواقب من العسر عجزها . . على أن أمثال هذه الحيلة لا تقتصر على الحياة العملية للرجل ، بل أنها تمتد أيضا إلى الحياة الاجتماعية . إذ يجب أن يتفادى السهر - لا سيما في الأماكن المزدحمة - وأن يتجنب الاكثار من الاجتماعات الصاخبة . وأن ينحاشي المأكولات العسيرة الهضم ، لا سيما في ساعات متأخرة . . وأن يتأذى بنفسه عن كل ما يثير الأعصاب والمشاعر الانفعالات .

وفي هذه الفترة من العمر . تلجأ السيدة في مجال :
الوفاق من النوم والراحة . لنفسه

في الجسم ، أن نكتمل ، لا سيما وأنها تتطلب — في هذه الفترة — وقتا أطول .. وللذين يعانون الأرق ، ويتعرضون لاستفحال وطائفة في هذه الفترة ، تقدم هذه النصيحة : « يحسن صرف العقل عن التفكير الجدى قبل النوم بوقت كاف ، وإن يلجأ المرء إلى مسيرته وهو عائد العزم على النوم ، فإذا شعر بميل إلى اليقظة ، فعليه أن يحول ذهنه إلى صورة بهيجة — كأن يحاول تذكر مقطوعة شعرية مرحة ، أو منظر فكه . أو حديث فيه بشري وامل — وإن يبتعد عن أى موضوع يلحق القلق أو الانفعال . فإذا تعذر توجيه ذهنه إلى شيء من هذا ، فبإحدى الانصات إلى قطعة موسيقية ناعمة ، وتكرارها مرارا . إلى أن تهدأ حدة يقظة ذهن .. أو تصور منظر فيه أفراد أو حيوانات أو أشياء كثيرة ، ومحاولة احصائها واحدا واحدا » .

« هرشة » الكهولة قد تغري بالنصابي !

ومن أهم ما ينبغي أن يراعى في أوسط العمر ، تجنب الإفراط والإسراف في كل شيء . قبل الانتقال إلى المرحلة التالية من العمر ، فإن هذا أدمى لتجنب الرجل كثيرا من العواقب المحزنة .. وأول ما يجب أن يراعى في هذا الصدد ، تجنب الإفراط الجنسي بالذات ، ليتفادى النتائج الخاطئة التي قد يتعرض لها فيما بعد .. أن الطبيعة ذاتها تنفذه بذلك ، فإن الرجل يشعر في أوسط العمر بأن النشاط الجنسي يتأوه — مهما تكن قوة الرجل الطبيعية — تعب أو خمول يزداد أمده شيئا فشيئا مع التقدم في السن !

والواقع أن هذه الفترة من العمر ، هي الفترة التي تتطلب

من الرجل أن يروض نفسه على الاعتدال في كل شيء . وللدكتور « م - باريز » — الذي ظل سكرتيرا للأكاديمية الفرنسية سنوات طويلة ، في مطلع هذا القرن — حديث طريف في هذا الصدد ، نسوقه فيما يلي : « يجب أن يتجه الحب في هذه المرحلة اتجاهها رغبيا ، فيتحرر من نوازعه الحيوانية .. أن يحب الرجل زوجته كشريكة في الحياة وزميلة ، وحب الابن للأبناء ، وحب الوطن .. كل هذه ألوان من الحب تدفع القلب في الكهولة (والكهولة في اللغة العربية تمتد من الأربعين إلى الستين) . وإن لم تتسم بعنف هوى الشباب .. وورود الخريف قد لا تكون نفاذة الشذى ، ولكنها ليست مجردة من العبير ! » .

وخليف بالرجل — وهو في أوسط العمر — أن يذكر أنه بعد سنوات معدودة سينتقل إلى الكهولة ، وأن من سمات الكهولة سهولة تغلب الأمراض على الجسم . ومن ثم فمن واجبه أن يتفادى كل إفراط . وأن يحد من اندفاعاته ، وأن يوجه عقله إلى نواحي أرفع وأجمل من ممارسة النشاط الجنسي .. لا سيما إذا عرف أن مقاومة الجموح نهيه لفترة تد يجد نفسه فيها عاجزا عاجزا تاما عن النشاط الجنسي . وتجنبه صدمة المفاجأة !

ومرة أخرى ، ننقل عن كتاب « الشيخوخة » للدكتور باريز : « من المكتئبين الغاوين من يحاولون استثارة أعصابهم الجنسية المنهكة ، دون أن يظنوا إلى ما في ذلك من خطر جسيم . فلا نقض ولا إبرام لحكم الشيخوخة .. » .

في هذا قد لا يقتنعون من النساء (الكهولة) .

العمر . او فتوة الصبا . فيكبدهم هذا جهدا مضاعفا . ويحق بهم - بالتالي - إرهابا مضاعفا ! .. وفضلا عما في هذا من استنزاف مستمر للطاقة العصبية . فان القوى الذهنية هي الأخرى تتأثر تأثرا كبيرا ! » .

مسلكك في شبابك ينعكس على كهولتك !

ولما كانت قوة كل من الجسد والعقل تنوثل على حرص الرجل على صيانة فحولته . وحسن سيطرته عليها . . وكانت الفحولة - بدورها - تنوثل على الأحوال الطبيعية (والغذائية) . لذلك كان لزاما علينا أن نستعرض بإيجاز أسباب القضاء على الفحولة - وخير وسائل صيانتها -

وأول أسباب القضاء على الفحولة وأكثرها . هو الإفراط الجنسي . وهنا . يحسن أن نذكر القاريء بان المسلك الذي يعتبر في حالة الشباب اعتدالا . يمكن أن يعتبر في أوسط العمر إفراطا ، لأن الاعتدال يتباين بتباين مراحل العمر . . كذلك من الأسباب التي ترجع إلى صغر الشباب . نقص التغذية . والجهد البدني والعقلي الذي يمتد إلى مدى أكثر مما ينبغي . والاستسلام للهوم والاحزان . وجمع الأطباء على أن أدمان الضمور والكيفات - حتى التبغ - يؤدي بالفحولة قبل الأوان . ذلك لأن التهييج المتعلل المؤقت الذي تحدثه . يعقب رد فعل يؤدي تكرره إلى إفلاف الطاقة الجنسية . . بل إن للنساي والتهوة عين النتيجة ، إذا ما افترط الرجل في أدمانها !

وعيب التغذية لا يقتصر على نقص المواد الغذائية فيما

بأكله المرء . بل أنه يمتد كذلك إلى طريقة تناول الطعام . غلا بد للأكل من أن يمتنع جيدا . وهذا معناه وجوب العناية بالأسنان في كلفه مراحل العمر المبكرة . وفي أوسط العمر بوجه خاص .

وفي هذه المرحلة . يقل نشاط الأجهزة التي تتولى إعاده بنيان الجسم وحفظ قواه الطبيعية . ومن ثم فهي تصاح إلى وقت أطول لأداء مهامها . والنوم والراحة من أهم الأسباب التي تيسر هذه العملية . على أنهما ليسا كل شيء . إذ لابد للرجل إلى جانبهما من ترويح وتسلية . على شريطة أن يحذر كل ما من شأنه إثارة النوازع الجنسية . أو تنشيط أعضاء الجسد . . ومن الطريف - في هذا الصدد - أن نلاحظ أن بعض التوافه قد تؤدي إلى التهييج المراد تفاديه بالرياضة . فما لم يكن مقعد الدراجة . أو سرج الجواد - مثلا - مريحا تمام الراحة . فانه يخشى أن يؤدي إلى الضغط على «البروستاتا» . وبالتالي إلى إثارة العضو التناسلي !

وجدير بمن يقترب من « سن اليأس » أن ينشد الصحبة البهيجة السارة . بقدر ما يستطيع . وأن يمارس عملا محببا إلى نفسه . وكمن رجال أكتهلوا قبل الأوان . لأن الظروف دفعتهم إلى أن يمارسوا في الحياة مهنا أو حرفا لا يميلون إليها . . ولعل أبشع خطأ قد ينزلق إليه الرجل . هو أن يعمل على جمع ثروة ترضيه ، ليعتزل العمل في أوسط العمر . إذ أنه لا يلبث أن يدفع ثمن ذلك في شيخوخته . جاعدا جسمه وأعصابه وعقله من مجهود أعين من

استعد مبكراً لتفادي امراض الشيخوخة

ومره اخرى ، نكرر اننا لا نبغى بها ذكرناه ان نرسم للرجال صوراً غائمة . وإنما نحن نبغى ان نبصر أولئك الذين في الخامسة والأربعين — أو تجاوزوا الأربعين بوجه عام — بالعوامل التي قد تؤثر عليهم . ليتأهبوا لملاقاتها . وليعملوا بغيرين على تفادي أسوأ آثارها . ومن أهم ما يجب اخذ الحيلة له من سن مبكره . العمل على تفادي امراض الكلى أو مضاعفاتها . وجدير بمن يعانون الروماتزم . أو التقرس . أو الدوار . أو الصرع . أو ما إليها من امراض شائعة التليور في أوسط العمر . ان ينشدوا خير مشورة طبية ممكنة . وان يتجنبوا تشخيص حالاتهم بأنفسهم . واللجوء إلى ما يمس بهم من أدوية لم ينصحهم بمعالجتها أخصائى .

ومن الأمراض التي تقترب بالكهولة أو الشيخوخة . ما يتأتى عن إمرأط أو سوء استغلال للأجهزة التناسلية . أو إصابه بأمراض تناسلية . فالصرع والشلل — مثلاً — يمكن ان يصيبا الرجل الذى في أوسط العمر — بل وقبل ذلك — إذا كان قد أصيب في شبابه بالزهرى .

وجدير بالرجال الذين يعانون اية اضطرابات في القلب . أن يتجنبوا في أوسط العمر وما بعد ذلك . كل ألوان الجهد المفاجئ والانفعال القوي . . يجب ان يحذروا الجرى للحاق بالقطار — مثلاً — أو صعود السلم عدواً ، وإى نوع من الجهد البدنى الفجائى الزائد عن الحد . كما يجب أن يحذروا أى انفعال جنسى مغرط الشدة ، كالإتصال بالزوجة بعد طول فراق ، أو الزواج بعد طول ثرمل أو عزوبة !

ونسبة الإصابة بالاضطرابات العقلية قد تزيد عند النساء قبل أوسط العمر عنها بعده . أما عند الرجال ، فالأمر على العكس . ولعل السبب في ذلك يرجع إلى أن شعور الرجل يتأقصر قواه . يثير في نفسه القلق والمخاوف . كما ان هذا قد يرجع — أحياناً — إلى الهواجس والهموم التي تكون نتيجة إفراط جنسى أو إصابة بأمراض تناسلية من قبل .

صيانة الجهاز التناسلى في الشباب

على أن عناك — إلى جانب هذا — امراضا تصيب الجهاز البولى والتناسلى في أوسط العمر وما بعده . ولا بد من أن يركز فيها إلى عناية أخصائى موثوق به . ومن الأمراض التي يحسن ان نلفت إليها نظر الكهول والشباب على السواء . مرض : « السيلان » . فإن الذى يصاب به في شبابه . خلق بأن يعانى منه ويلات في كبره . إذا لم يكن قد عنى عناية فائقة بالتأكد من القضاء عليه قضاء تاماً . ولا يقتصر اثر هذا اذاء الوبيل على الزوج — الذى أصيب به وحده — بل ان الأثر يمتد إلى الزوجة التي تعاشره . إذ أنه يتلف أخصابها ويجعلها عاقراً ، ويحدث التهابات في القشاء المخاطى الذى يبطن المهبل والرحم . وكثيراً ما تؤدي أضراره إلى ضرورة إزالة المبيضين . . ومن هذه الأضرار يستطيع المرء ان يدرك سر إلحاح الطب على الشباب بأن يصون نفسه ، وأن يصون جهازه التناسلى منذ البداية . حتى لا يعانى الوبال في الكبر .

ومن الأمراض التي تنتشأ عن اضطراب في التناسل الهيم والقلق ، حصاة الحالب . وأمراض الكلى . وقد قسم غبطة

البروستاتا . وهذا الداء الأخير من أكثر الاضطرابات التي تطرأ على الرجال في أوسط العمر . فخليق بهم ان يعرفوا كنهه وسببه ، وأظهر أعراضه ان يشعر الرجل ببعض التردد عند البدء في التبول . أو يشعر بان انسكاب البول ضعيف . وما لم يلاحظ الرجل ذلك . نانه لا يشعر بالتضخم الذي يطرا على « البروستاتا » لانه يكون بطيئا ومتدرجا . فلا يفدو محسوبا إلا بعد ان يكون قد بلغ درجة تعوق التبول . ولا يلبث ان يعرقل فراغ المثانة انغاما كاملا . . ويترب على ذلك ان يحتل البول المحتبس ويتحول إلى سائل قloy بهيج المثانة ، ويحدث بها التهابات . وقد يؤدي إعمال هذه الامور إلى عواقب وخيمة .

نضخم « البروستاتا » وآثره في الكهولة

وعلاقة « البروستاتا » بالاضطرابات العممية في فترة التحول . تبين جلية إذا عرفنا أنه لا بد لنا — لكي نؤدي وظيفتها — من ان تكون متصلة بخارج الجسم عن طريق مراكز عصبية في كافة ارجاء الجسم تقريبا . . وبسبب هذه العلاقة بالاعصاب — وبالتالي بالمخ — نجد أن الاضطراب في النشاط الجنسي ، وتضخم البروستاتا — وغير ذلك من اضطرابات تطرأ على سيم الجهاز التناسلي — عرضة لأن تكون ذات آثار عصبية ، قد تؤدي — في حالة استفحالها — إلى اختلال عقل .

وعندما ينتقل الرجل إلى مرحلة المقيم والفتسور الجنسي . تفقد « البروستاتا » وظيفتها ، وتزداد نضخا ، فتؤدي إلى النتائج التي اوردها في الفترة قبل السابقة . ومن شأن

التفجيج المحلي الذي يحدثه البول المحتبس ، أن يضطر المرء إلى مقادرة فرائشة للتبول . في أثناء الليل . فيضطرب نومه . ولو ان شيئا من البرد أصاب الجهاز البولي . فإن بعض نقاط من البول قد تغلت من المرء رغم ارادته . وما لم تكف هذه الاعراض إلى ضروره اللجوء إلى مشورة الطبيب . فإنها تضي في الاستفحال . فتصبح عملية التبول مصحوبة بكثير من الآلام . وفي الحالات الشديدة الاستفحال قد يصبح الجلوس ذاته متعبا للمرء . بسبب ضغط الأجهزة المتصلة بالبروستاتا . وفي مثل هذه الحالات . يجب تضادى النشاط الجنسي . والاطعمة المثيرة . والمشروبات المنبهة . ويجب تفك نفادى الجلوس على المقاعد ذات الحشو والوسائد . والامتناع عن ركوب الخيل والدراجات . ومن الضروري جدا تضادى الإمساك وتراكم الفضلات في الأمعاء الغليظة و « القولون » . ففي حالة الإمساك الطارئ . أو غير المزمع ، يحسن تناول كوب من الماء — أو اثنين — عند الاستيقاظ في الصباح . فإذا تكرر الإمساك في فترات متقاربة ، فلا غنى عن استعمال « الحقنة الشرجية » مرة أو اثنتين في الاسبوع .

وعلى أية حال . فإن الخير كل الخير في اللجوء إلى مشورة طبية ، في حالة الشعور بتضخم « البروستاتا » . . وكلما أسرع المرء إلى ذلك ، كان هذا في صالحه .

الزواج بعد الخامسة والأربعين

وتكاد قوانين الطبيعة تجمع على أن مرحلة النفوج هي أفضل مراحل العمر للزواج ، سواء للرجال أو النساء . كما

ان التكافؤ في السن من الأمور الهامة . وكم من رجال تزوجوا في أوسط العمر من فتيات يصغرهن عشر سنوات أو أكثر ، فأدركتهم مرحلة الفتور الجنسي قبل أن تبلغ زوجاتهم سن اليأس . وهذه حال تؤدي إلى متاعب للزوجين على السواء . إذ يصبح الرجل عاجزا عن الاستجابة بدون متاعب أو ضعف لمطالب كانت مبعث لذة له من قبل ، فيصيبه هذا برد فممل نفسي . . ومن ناحية أخرى ، لا تلقى الزوجة من زوجها إرساء كافيا لرغباتها ، مما يعود هو الآخر برد نعل نفسي عندها .

ولا يكاد العلم يعارض زواج الرجل في أوسط العمر . ولكنه يدعو — ■ — هذه الحال — ويُلح في الدعوة إلى ضرورة مراعاة التناسب في العمر بين الزوجين . فضلا عن الانسجام في الآراء ، والتكافؤ في الوسط . وإذا حرص الرجل على تجنب الأفراد الجنسي — في زواج كهذا — فإن كافة العوامل تبشر باستمرار الحياة الزوجية وهنائها . ومن الرجال من يحتفل أن ينجبوا أطفالا بعد أوسط العمر . بل وفي الكهولة . ولكن التفكير السليم لا ينصح بذلك . إذ أن مثل هؤلاء الأطفال غالبا ما يكونون ضعاف الأجسام والعقول . إذ أنهم ثمار حيوانات مؤنية ضعيفة وشبكة الانحلال . . هذا فضلا عن أن الكهولة قد لا تساعد الأب والأم على تبعات تربية أطفالهما في هذه الأحوال . .

أما إذا كان الرجل عاقلا ، لا ينظر إلى الزواج من ناحيته الجنسية فحسب ، فإن الزواج في أوسط العمر ، قد يكون مورد مسعدة له ، إذ يتيح له بيتا مريحا ، وشريكة في الكهولة

والشيخوخة . على شريطة أن يكون قد أحسن اختيار هذه الشريكة .

برامج لابن الخامسة والأربعين

والرجل حين يبلغ الخامسة والأربعين ، يدخل فترة ذات علاقات جد هامة بالسنتين المقبلة من عمره . فهذه السنوات — التي تبدأ من الخامسة والأربعين إلى الخمسين أو ما بعدها بقليل — تعتبر « شباب الكهولة » ، وهي التي تحدد ما سيكون عليه في المراحل الباقية من عمره ، فسيما أو قويا ، عاجزا أو عاملا منتجا ، خائر العزيمة أو جادا وراء أهداف وغايات في الحياة ، رفيقا محبوبا من يصغرونه في السن ، أو متعسفا ثقيل الوطأة على من يحيطون به .

ومن أهم ما يجب على ابن الخامسة والأربعين ، أن يحدد لنفسه برامج بدنية وفكرية وثقافية واجتماعية تنسق مع حالته الطبيعية التي هو مقدم عليها . فإذا هو أهل بمقومات صيانة قواه البدنية — كالرياضة والمران — أو أهل تغذية فكره بالانصراف من القراءة والاطلاع ، أو انصرف عن الاختلاط بالناس واعتزل المجتمع ، فانه يجعل سنوات كيولته وشيخوخته ثقلة الوطأة على نفسه ، مما يجلب عليه الشقاء والضيق بالحياة .

ومع أن استعداد الرجل لسنى الكهولة وما بعدها يتوقف كثيرا على مسلكه في سنى الشباب ، إلا أن توسعه أن يبدأ من جديد في أية مرحلة ، على أن يكون لديه تدريبية

ومناسبة لظروفه . فالرجل الذي لم يمارس في شبابه رياضة ما ، يستطيع ان يبدأ في سن الخامسة والاربعين ، في رفق وهودة وتأن وتجنب للانهاك . . وشينا غثينا . لا يلبث المران ان يؤتى ثماره . وإذا ما جرى الدم قويا . حارا في الجسم . اكتسبت العضلات نشاطا وقوة . وانتعش المرء . وقضاء عشر أو خمس عشرة دقيقة يوميا في الرياضة . كليل بأن يحدث العجائب .

سن الياس . . عند المرأة

وبوسعنا الآن أن ننقل إلى الحديث عما يجب ان يعرفه الرجل — في سن الخامسة والاربعين — عن زوجته . ممن أجل راحته وهوائه . وراحتها وهوائها . يجب ان يكون على إلمام بما تتعرض له — هي الأخرى — في أوسط العمر ، نيوليها عطفه في الصراع الذي تخوضه . وينشئ معها — في فترة التحول — أسس حياة جديدة . يتوارى فيها الجنسي في مؤخرة المصنوف الخلفية من عناصر السعادة في الحياة .

ان فترة التحول إلى العقم تكون محنة شديدة الوطأة على معظم النساء . . تكون فترة اضطراب عصبي ونفسي تجعل المرأة أشبه بحمل ثقيل على نفسها وعلى من حولها . كما تجعلها عازقة عن الاتصال الجنسي بزوجها . ولعل عذا الأمر الأخير في صالحها . وفي صالح زوجها .

وفي حياة المرأة فترتا تحول هامتان . . أولاهما عندما يوانبها الحيض للمرة الأولى . وثانيتهما عندما تنقطع أعراض الحيض . . وهذه المرحلة الأخيرة يسمونها « انقلابا » ، كما

يسمونها « سن الياس » — دلالة على الياس من إنجاب الأطفال — أو « الذروة » . تشبيها للمرء بصاعد الجبل ، فهو حين يبلغ القمة . يكون قد بلغ ذروة رحلته . وقطع — في الوقت ذاته — نصفها . يبقى عليه النصف الآخر ، وهو الهبوط . . وكذلك المرء — رجلا كان أو امرأة — يبلغ ذروة العمر أو أوجه حين يصل إلى أوسط العمر . فيبدأ في فقدان خصوبته . وهي أهم أسباب رسالته في الحياة . . رسالة حفظ النوع !

« سن الياس » مرحلة نقاؤل للمرأة

ونميل بعض النساء إلى النظر إلى ما بعد انقطاع الحيض في حسرة وتوجس . إذ يتوهمن أن يدهمن الكبر والعجز . . ولكن المرأة التي تكون قد انفتحت سنن عمرها السابقة في حكمة واعتدال . وفي حرص على قواها وصحتها . لا نجد مبررا لمثل هذه الهواجس . بل إن المرأة — بوجه عام — خليقة بأن تنظر إلى مراحل العمر التي تلى انقطاع الحيض نظرة نقاؤل ويشر ، لأنها المراحل التي يتألق فيها الحب بوميض أصفى وأظهر من ذي قبل ! . . وما التغيرات التي تتخلها الطبيعية على المرأة والرجل — في هذه الفترة — سوى وسائل للتكيف والتهيئة ، نغذب إلى صون القوى البدنية والعقلية .

على ان من النساء من يخلن ان كل ما هناك من تحول — في هذه الفترة — إنما يتمثل في انقطاع الحيض فحسب . . ولكن هذا ليس سوى مظهر خارجي لقسم كبير يجري في داخل الجسم . ويؤدى إلى كثير من الاضطرابات العنيفة . . من حيث التطور الذي يلم بالمبيضين تاهبا . . انقطاع الحيض . .

الزائد ، وللعمل الشاق لفترات طويلة في حياتها ، وللحرمان من القدر الضروري من الراحة ، وللإقامة في مسكن رطب سيئ التهوية .. مثل هذه المرأة تكون في ظروف غير مواتية لتحمل وطأة فترة « الانقلاب » . وليست المرأة الغنية ، المسورة الحال ، بأسعد حظا من الفقيرة ، إذا كانت قد رضخت لقيود المجتمع ، وأسرفت في السهر ، والنهو ، والاقبال على الولائم المتخمة !

وخلق بالمرأة في فترة التحول أن تشغل نفسها — قدر المستطاع — بما يلذ لها من أعمال ، إذ أن هذا يلهيها عن الاسراف في التفكير في نفسها . على أنها يجب أن تتجنب — في ذلك — الارهاق البدني والفكري . ويجب أن يكون الوسط المحيط بها بهيجا بقدرة الامكان ، بحيث يجنبها الكدر والكآبة والهواجس .. ولا بد من إيلاء الناحية الغذائية عناية خاصة . إذ يجب أن يكون الغذاء حاويا لكافة المواد الغذائية اللازمة ، كافيا من حيث الكمية .. مع تجنب التخمرة واحتفاظ المعدة ، ومع الامتناع عن الأطعمة والمشروبات المثيرة والمهيجة .. وعندما يكون الهضم مختلا ، أو الشهية إلى الأكل ضعيفة ، يمكن تناول قودح من الكاكاو ، أو كوب من اللبن الذي يخفي فيه زلال بيضة ، بين الوجبات .

اعراض .. في فترة التحول

كذلك يجب التهاهب لاستقبال التحول بممارسة الألعاب الرياضية — عقب الاستيقاظ في الصباح — لعشر أو خمس عشرة دقيقة يوميا . فان تعود ذلك في السنين السابقة

ونضجها .. ومن المعروف أن الحيض عملية ، وأن إقراز البويضة عملية أخرى . ومن ثم فمن النساء من قد تستمر لديهن القدرة على إقراز البويضات ، رغم انقطاع الحيض .. ومن أمثلة هؤلاء ما يحدث أحيانا من تعرض نساء مسنات للحمل بعد أن يكون الحيض قد انقطع تماما .. ومن ناحية أخرى ، قد يستمر الحيض بعد توقف إقراز البويضات . على أن هذه وتلك حالات شاذة .

ويحدث التحول عادة فيما بين الخامسة والأربعين والخمسين من عمر المرأة . وهناك حالات نادرة حدث فيها التطور في سن الستين ، على أن هناك حالات كثيرة حدث فيها قبل سن الخامسة والأربعين .. بل وفي سن الخامسة والثلاثين في أحيان قليلة .

التحول يساوي بين الغنية والفقيرة

ومع أن المرأة لا تتعرض لآلام بدنية قاسية في فترة التحول — عادة — إلا أنه من المهم أن تتأهب لها في مرحلة مبكرة ، حتى تستطيع أن تتجاوزها في أكل راحة . ماذا كانت تعاني من التهابات أو قرح أو ضعف ، فعليها أن تعالجها بعناية ، حتى لا تضاعف من الاضطرابات والمناهب التي تكثف هذه الفترة . على أن الحالات البدنية ليست كل شيء ، وإنما يلعب الزواج والحالات النفسية دورا كبيرا في حياة المرأة أيا من التحول .

وليست هناك قاعدة عامة ، فالحالات تختلف من امرأة إلى أخرى .. فالمرأة التي تكون قد تعرضت للعوز ، وللقلق

التحول ، كليل بأن يحدث أطيب الآثار . ويحسن الاستمرار على هذه التدريبات — باعتدال — خلال فترة التحول ذاتها . كما أن من الخير الإكثار من الرياضة — في غير إرهاق — في الهواء الطلق . . كالمشي والنزهات الخفيفة .

والنساء أكثر تعرضا من الرجال للإمساك ، ومن الواجب أن يتفادينه في هذه الفترة أكثر مما يتفادينه في أية فترة أخرى . ويحسن أن تتبع المرأة إزاء الإمساك والارقي . ما أوردناه من أرشادات للرجال .

وتختلف بوادر التحول باختلاف المزاج والحالة الصحية وطبيعة تركيب جسم المرأة ، وهي لا تتوالى بترتيب واحد عند كل النساء . فمن النساء من ينقطع الحيض عندهن مرة واحدة ، إلى غير رجعة . ومنهن من يفقد الحيض عندهن انتظامه تدريجا ، فتضطرب الفترات التي تفصل بين مرة وأخرى ، كما تضطرب فترات انسياب الدم وكمياته . وأحيانا يظهر من الأعراض على المرأة ما يوحي إليها بأنها حامل ، ولا حمل هناك . وربما لازمتها هذه الأعراض بضعة أسابيع ، بل وأشهرها أحيانا . . وقد تكون هناك نوبات ترتفع فيها الحرارة ثم تعقبها نوبات من الشعور بالبرد والارتعاش ، واضطراب خفقان القلب ، وآلام في الظهر والردفين ، والإمساك أو الاسهال ونورم الأطراف أو تضخم المفاصل ، وأمتلاء غير عادي للثديين ، ونوبات من الصداع والحرارة الشديدة ، أو الشعور بحرارة لاهية في قمة الرأس ، أو بآلام في أسفل المخ . وفي بعض الأحيان ، تشعر المرأة باعتماد البصر ، أو بأجسام دقيقة تسبح

أمام عينيها ، أو بدوار ، واضطراب أثناء المشي وكأنها تسير على أرض غير ثابتة ، وباحتباس الصوت ، وبأوجاع عند قاعدة اللسان ، وبارق ، ويضيق في التنفس ، وبأعراض التهاب الأعصاب ، وبهياج عصبي أحيانا . . وقد تصاب بنزيف من الأنف ، أو تبصق دما في بعض المرات .

وغنى عن القول أن هذه الأعراض لا يجب أن تثير انزعاجا ، بل أن من الحكمة المبادرة بالاستعانة بالمشورة الطبية ، وباتباع الأساليب الصحية ، والإكثار من الرياضة والنزهات وأساليب التسلية .

المرأة في حاجة إلى عطف الرجل

على أن أهم ما تحتاج إليه المرأة في هذه الفترة ، هو الفهم والعطف ممن حولها . إذ أنها تكون معرضة لمزيد من الاكتئاب والهم الذي لا مبرر له ، ولهذا فإن الواجب يدعو المحيطين بها — لا سيما زوجها — إلى التفرغ بها ، والشفرة عنها ، والتفهم من آلامها . وعلى الطبيب عبء دقيق في هذا الصدد ، فإن عليه أن يطامن مخاوفها بدون أن يصرفها عن العناية بالأعراض التي تنتابها . . أن اختفاء الأعراض الشهرية كثيرا ما يحدث ذعرا لا مبرر له ، ولو أن الطبيب شرح للسيدة علة الأعراض التي تشعر بها في تبسط ، وأرشدها إلى خير تصرف يخفف عنها ، لتقديم لها معونة عظيمة . ولكن معونة الزوج يجب أن تكون أعظم ، إذ أن دبيب الشعر الأبيض في رأس المرأة ، وانقطاع الحيض الشهري ، والشعور باقتراب

فترة العقم ، والجزع على الشباب المولى .. كل هذه عوامل تثير هوم المرأة وحزنها واكتئابها ، وقد تقودها إلى شيء من « الهستيريا » . وهنا يكون لمواساة الزوج اثر لا يقدر !

ومن الاعراض التي تصاحب هذه الفترة ، ميل المرأة إلى أن تلوم زوجها ، وإلى أن ترتاب في مشاعره نحوها .. وهي تذهب في اللوم إلى درجة تحميله مسؤولية ما بها من أوجاع وعلل ، فهي قد تتهمه بأنه — في سبيل مطالبه الجنسية — قد أدى بها إلى ما تعاني من آلام .. ويأنه يهملها واولادها في سبيل اعماله والوان نشاطه الاجتماعي .. فإذا نطن الزوج إلى أن هذه ظواهر التحول ، استنطاع أن يطامن من الآم زوجته النفسية ، وأن يمسك بيدها لتجتاز — ولتجتاز حياتهما الزوجية — هذه الفترة بسلام !

ومن الامراض التي تثير هوم المرأة في فترة التحول ، تراكم الانسجة الدهنية في مؤخر العنق .. كما أن الساقين والذراعين تفقد لثافتها وجمالها ، بينما يجمد الثديان ويفقدان انتفاخهما ، وتكبر البطن .. وليس من السهـير الكشف عن سبب ذلك ، فان المرأة تظل — فيما بين الرابعة عشرة والخامسة والاربعين من عمرها — تفقد ما بين ستة ارطال وثمانية من الدم . فإذا ما امتنع تصريف هذا الدم بعد انقطاع الحيض ، فأنه يتصرف إلى المساهمة في بناء انسجة الجسم !

مخل إلى السعادة والتعيم

ومن العجيب أن المرأة تكتسب — بعد التحول — قوة شخصية ، في حين يفقد الرجل تحمسه وإقدامه ! .. وعندما

يكون الزوجان متكافئين ، منسجمين ، متلائمين في الميول والمشارب والآراء ، فان معظم المخاوف والمتاعب التي تكتنف فترة التحول — عند الاثنيـن — تنجاب سريعا ، ولا تعقب آثارا وخيبة . بل ان الفترة ذاتها تصبح مدخلا إلى مرحلة اكتمال الرجولة والأنوثة ، وازدياد الفرص والاحتمالات لأسباب الهناء والتعيم !





مختارات كتابي إصدار جديد

عزیزی القارئ :

في هذا الكتاب الذي بين يديك أقدم لك الكتاب الثالث من مجموعة كتب علم النفس العملي المبسط ، بعنوان (كيف نجحوا في الحياة) . وفيه استعرض الكاتب الأمريكي الشهير « بيل كارتيجي » قصص نجاح العصاميين الآتية أسماؤهم : « روكفلر » ، أغني أغنياء العالم في عصره ، ثم « سومرست موم » ، الأديب البريطاني المعروف ، يليه « وليم راندولف هيرست » ملك الصحافة الأمريكية في وقت ما ، الذي بلغ إيراده « اليومى » ما يعادل ستة آلاف جنيه مصرى ، وقد تحقق له هذا الإيراد من أربع وعشرين صحيفة يومية وتوسع مجلات أسبوعية ، كان يقرأها عشرات الملايين من الأمريكيين ، ويعمل فيها سبعون ألف موظف ومحرر .. ويلي « هيرست » فى قائمة العصاميين الناجحين : « شكسبير » ، عبقري المسرح البريطاني ، ثم « زهاروف » تاجر الموت ، و « كارولان » ملك الغناء الأوبرالى ، « وهيلين كيلر » المعجزة البشرية ، العصابة ،

الصماء ، البكماء ، التى زارت مصر فى عام ١٩٥٢ ، كما طافت بجميع بلاد أوروبا ، وألفت محاضرات فى كل ولاية من الولايات المتحدة الأمريكية ، رغم كونها بكماء ! وقرأت من الكتب - رغم كونها عمياء - أكثر بكثير مما استطاع كثير من المبصرين أن يقرأوا .. ورغم كونها صماء ، فقد استمتعت من الموسيقى بما يفوق حظ الكثيرين من ذوى الأذان الصليمة ! ، وعاشت أكثر من ثمانين عاماً ، كانت خلالها من أعجب شخصيات القرن العشرين .. ويلي « هيلين كيلر » فى قائمة العصاميين الناجحين : « موسوليسى » ، زعيم إيطاليا فاشستية ، ثم « تشارلس ديكنز » ، الروائى البريطانى الشهير .

وفى الكتاب القادم أقدم لك بإذن الله (كيف حصل على الثروة فى أقصر وقت ، وكتب اخرى) ، وهو الرابع من مجموع كتب علم النفس العملي المبسط ، والله ولى التوفيق .

هلمى مراد